



**Chayce**

Critical Facilities Cleaning



## Entrenamiento de Seguridad en Escaleras

Incluso la idea de subir una escalera puede ser aterradora para algunas personas, eso no es un miedo completamente irracional. Las caídas son la tercera causa principal de muertes no intencionales relacionadas con lesiones y la principal causa de lesiones no fatales. En 2017, 36,338 personas murieron por caídas en el hogar o en el trabajo.

Los factores que contribuyen a las caídas de las escaleras incluyen la rapidez, el movimiento repentino, la falta de atención, la condición de la escalera (desgastada o dañada), la edad o condición física del usuario (o ambas) e incluso el calzado del usuario.

La mayoría de nosotros supone que "es solo una escalera". Súper simple: sube, haz lo que hay que hacer y luego vuelve a bajar. Sin una atención genuina a todo lo que está en juego al usar una escalera, el viaje de regreso puede ser mucho más rápido y mucho más doloroso de lo que pensabas:



<b>Fricción</b>	Usar zapatos antideslizantes con suelas pesadas (y limpias) para evitar la fatiga del pie
<b>Momento Angular</b>	No se extralimite ni se incline mientras trabaja para que no se caiga de la escalera hacia los lados o tire de la escalera hacia los lados mientras está parada sobre ella.
<b>Centro de Masa</b>	Mantenga el centro de la hebilla del cinturón (estómago) entre los rieles laterales de la escalera cuando suba y trabaje.
<b>Inercia</b>	Subir lenta y deliberadamente evitando movimientos bruscos; nunca intente mover una escalera mientras está de pie sobre ella

Las escaleras son herramientas. Muchas de las reglas básicas de seguridad que se aplican a la mayoría de las herramientas también se aplican al uso seguro de una escalera. Sentido común todo el día, todos los días:

- Si se siente cansado o mareado, o es propenso a perder el equilibrio, manténgase alejado de la escalera.
- Antes de usar una escalera, inspecciónela para confirmar que esté en buenas condiciones de funcionamiento.
- No se deben usar escaleras con partes sueltas o faltantes.

- La longitud de la escalera debe ser suficiente para que el escalador no tenga que pararse en el peldaño o escalón superior. **¡Nunca use la parte superior de la escalera como escalón!**
- Cuando la escalera está configurada para su uso, debe colocarse en un terreno firme y nivelado y sin ningún tipo de condición resbaladiza presente en los puntos de apoyo de la base o superior.
- Solo se permite una persona a la vez en una escalera.
- **Las escaleras no deben colocarse frente a puertas cerradas que puedan abrirse hacia la escalera.** La puerta debe estar bloqueada, abierta, bloqueada o protegida.

Aquí hay algunos clásicos del sentido común que a menudo se pasan por alto o se ignoran por completo:

- Nunca apoye una escalera recta o de extensión contra el cristal de una ventana u otra superficie inestable.
- Nunca apoye una escalera contra la pared, siempre ábrala para que parezca una "A".
- ¡Siempre asegúrese de que los tirantes de la escalera estén bloqueados!
- Nunca coloque una escalera en una caja, barril u otra base inestable para ganar altura adicional

### La subida de los tres puntos de contacto



- En todo momento durante el ascenso, descenso y trabajo, el escalador debe mirar hacia la escalera y tener:
  - Dos manos y un pie, o . . .
  - Dos pies y una mano. . . en contacto con los escalones, peldaños y / o rieles laterales.

De esta manera, no es probable que el escalador se vuelva inestable en caso de que una extremidad se resbale durante la escalada. Es importante tener en cuenta que el escalador no debe llevar ningún objeto en ninguna mano que pueda interferir con un agarre firme de la escalera. De lo contrario, tres puntos de contacto con la escalera no pueden mantenerse adecuadamente y la posibilidad de caerse aumenta en caso de que se produzca un deslizamiento de la mano o el pie.

Todos los puntos importantes para conocer y practicar en el entorno laboral y en el hogar. Habiendo cubierto todo eso. . .

Las pólizas de seguro de Facebook no permiten que el personal de Chayce use las escaleras en cualquier lugar del sitio. Podemos usar nuestras propias escaleras de mano (las cortas) pero no otras.

