



# NO TE CAIGAS DE LA ESCALERA

## PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ESCALERAS

### Más seguridad

Escalera atada en las partes superior e inferior. Siempre tres puntos de apoyo durante su uso.

Comprueba su estado y la ausencia de daños que puedan reducir su resistencia.

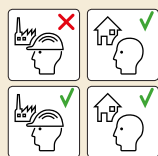
Evita desequilibrios: el cuerpo en vertical en la escalera, entre los mástiles.

Solo una persona en la escalera.

Usa una escalera de mano para subir y bajar a un lugar determinado. Siempre que sea posible, utiliza equipos de trabajo que te permitan realizar tus tareas con mayor seguridad:

- Equipos telescópicos manuales
- Plataformas elevadoras (PEMP)
- Andamios
- Torres de trabajo
- Etc.

**ANTES DE USARLA**  
Comprueba que es apta para uso profesional.



En suelos inclinados o desnivelados comprueba que dispone de patas regulables.

Usa zapatas antideslizantes.  
La escalera siempre estará nivelada y apoyada sobre una superficie firme.

Baja y vuelve a colocar la escalera si tienes que estirarte para llegar a un punto. Nunca la desplaces subido a ella.

No lles objetos en las manos mientras subes o bajas. Transpórtalos en elementos adecuados (bolsas, portaherramientas, cuerdas de servicio...)

## COLOCACIÓN DE ESCALERAS

- **¡MIRA A TU ALREDEDOR!** Comprueba que no existen peligros que puedan afectar a tu seguridad.
- **Marca y delimita tu lugar de trabajo.**
- Nunca apoyes su parte superior sobre elementos inestables (cables...)
- **Verifica que los postes y soportes estén seguros.**
- Cuando la apoyes contra una pared u otro elemento, debe separarse la parte inferior de la pared 1 metro por cada 3 metros de altura útil.

## USO DE LA ESCADA

- Cumple con las especificaciones ofrecidas por el fabricante.
- Si la colocas cerca de huecos o desniveles, debes disponer de sistemas de protección adicionales (tapa la abertura, redes verticales...)
- Utiliza una escalera extensible, nunca dos.
- Presta atención a las condiciones meteorológicas.
- La escalera debe ser lo suficientemente larga para sobresalir al menos 1 metro del punto de descanso.
- La parte superior de la escalera debe estar aproximadamente a la altura de la cintura, para que pueda sostenerte.
- Sube y baja siempre frente de ella.
- Si debes usar ambas manos:
  - Asegúrate de que está inmovilizada (mediante cuerdas u otros sistemas).
  - Utiliza un posicionador o brida de sujeción (UNE-EN 358) como tercer punto de apoyo.
- En las escaleras de tijera, agárrate con una mano y trabaja con la otra.
- Utiliza un sistema de detención de caídas, especialmente si tus pies tienen más de dos metros de altura:
  - usa un arnés de seguridad con dispositivo anticaída deslizante, para amarrarte a una línea de vida enganchado a un punto de anclaje seguro que cumpla con la norma UNE-EN 795.
  - Otros medios de protección equivalente.

