

Seguridad en las escaleras

Aunque la mayoría de nosotros estamos familiarizados con el acto sencillo de subir una escalera, las escaleras pueden ser potencialmente peligrosas si no están mantenidas, colocadas o usadas correctamente. Los siguientes son unos consejos básicos y recordatorias para tomar en consideración la próxima vez que uses una escalera. Como siempre, las medidas preventivas son sumamente importantes para asegurar que evites accidentes de escaleras.

Antes de que coloques la escalera para usar, examínala para cualquier defecto y asegura que esté en buena condición. Si no, quítala fuera de servicio inmediatamente y notifica a tu supervisor. Cuando examinas tu escalera, ten cuidado por pasos o peldaños flojos, y asegura que los clavos y otros sujetadores estén firmemente asegurados. La base de la escalera también debe de estar examinada por daños; la base puede prevenir que la escalera no se deslice..

Cuando coloques la escalera, siempre asegura que esté en tierra sólida y contra una superficie sólida también. El hielo o el lodo pueden causar deslices, así que ten cuidado para ambos. Nunca intentes de posicionar la escalera sobre una caja o un barril; tu riesgo de caer aumentara. Chequea por cables o equipos eléctricos; si tienes que trabajar cerca de estos peligros, asegúrate que los rieles laterales son no-conductivos. Antes de subir la escalera, chequea tus zapatos por grasa o aceite; las suelas de los zapatos resbalosas aumentan tu riesgo de caer.

Ahora que estas listo para subir, usa las dos manos para agarrar los rieles laterales, y siempre sube a la escalera de frente. Recuerda que la mayoría de las escaleras solo pueden soportar una persona a la vez; el peso adicional de otra persona puede causar que la escalera pierda su equilibrio. Si no te sientes seguro, pide que alguien agarre la escalera mientras que subes. Si algo esta fuera de tu alcance, baja de la escalera y reposiciónala. Inclinarsse demasiado puede causar que pierdas tu equilibrio, o que la escalera se caiga.

Si tienes que tomar un descanso, baja a tierra sólida. Nunca uses una escalera como asiento, no está diseñado para esto. Cuando ya termines tu trabajo, guarda la escalera vertical y en una posición cerrada; asegúrate que esta libre de humedad. Usando estas precauciones puedes ayudar a evitar el riesgo de una lesión o un accidente, y puede ayudarte a trabajar de una manera más segura.

La información anterior no debe interpretarse como una substitución a consejos de un médico profesional y sólo es para propósitos de información general. Consulta con un médico sobre todo lo relacionado a tu salud, particularmente referente a asuntos que podrían requerir diagnostico o atención médica. Cualquier acción tomada como resultado de la información proveida anteriormente es tomada a tu propia discrecionalidad.

