

<b>Riesgos asociados</b>	<b>Equipos de Protección Individual Requeridos</b>
Caídas de personas a distinto nivel Posturas mantenidas y/o forzadas	Los exigidos por la tarea a realizar Arnés de seguridad (siempre que el punto de operación supere los <b>3,5 metros de altura</b> )

## **PRÁCTICAS SEGURAS**

### **MEDIDAS GENERALES DE SEGURIDAD**

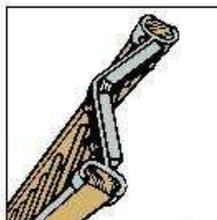
1. La utilización de una escalera de mano como puesto de trabajo en altura deberá limitarse a las circunstancias en que la utilización de otros equipos de trabajo más seguros no esté justificada por el bajo nivel de riesgo y por las características de los emplazamientos. Está terminantemente prohibido la utilización de sillas u otros elementos no preparados para ello.
2. Elija el tipo de escalera en función del trabajo a realizar, teniendo en cuenta:
  - Longitud de escalera: Las escaleras de mano no deben salvar más de 5 m de altura, a no ser que estén reforzadas en su centro. Está *prohibido* su uso para alturas superiores a 5 m. La parte superior de la escalera sobrepasará, al menos, *un metro* o cuatro escalones del punto de operación (Fig. 1).



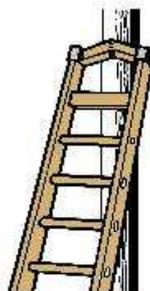
**Fig. 1**

- Tipo o material de escalera: madera o sintéticas (sin refuerzos metálicos) para trabajos eléctricos, materiales inoxidables o sintéticos para trabajos húmedos.

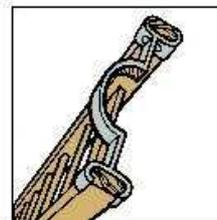
- Tipos de apoyos: superior (con abrazaderas para postes, ganchos) e inferior (zapatas en función del suelo, puntas, hincas). Ver figuras 2, 3 y 4.



**Fig. 2**



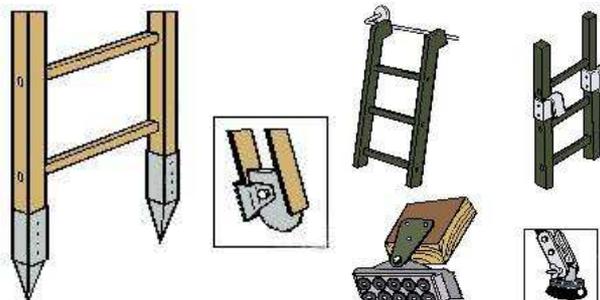
**Fig. 3**



**Fig. 4**

3. Antes de utilizar cualquier escalera de mano compruebe que se encuentra en buen estado, revisando los siguientes elementos:

- Los puntos de apoyo deben estar provistos de zapatas, tacos de goma, puntas de hierro u otros elementos antideslizantes en sus pies y de ganchos de sujeción en la parte superior (Fig. 5).



**Fig. 5**

- Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
- Defectos en elementos auxiliares (poleas, cuerdas, etc.) necesarios para extender algunos tipos de escaleras.
- Las escaleras de tijera deberán tener un elemento (cadena, tirante textil, cuerdas, etc.) que evite su apertura total (apertura máxima 30°).
- Las escaleras de madera no pueden estar pintadas. Se pueden recubrir, por ejemplo, de aceites vegetales protectores o barnices transparentes.
- Las escaleras metálicas, que no sean de material inoxidable, deben estar

recubiertas de pintura anticorrosiva. Cualquier defecto en un montante, peldaño, etc. no debe repararse, soldarse o enderezarse nunca.

4. Si la escalera no estuviese en perfectas condiciones o se estropease en su uso, no la utilice y de aviso a su mando para que sustituya por otra escalera en perfectas condiciones (Ver fig. 6 y 7).



**Fig. 6**



**Fig. 7**

## ***UTILIZACIÓN***

1. Está prohibido su uso para alturas superiores a 5 m. Siempre que el punto de operación *supere los 3,5 metros* deberá utilizarse arnés de seguridad amarrado a un punto fijo seguro. Cuando se deban realizar trabajos a estas alturas o superiores se utilizarán preferentemente otros medios auxiliares (andamios o plataformas elevadoras). La utilización de escaleras de mano en estos casos, estará justificada únicamente para trabajos esporádicos, de corta duración y en los que no peligre su estabilidad.
2. En los trabajos que utilizando escaleras de mano se superen las protecciones existentes (barandillas, muros, muros de ventanas, etc.), se deberá utilizar protección individual (arnés anticaídas a puntos de sujeción seguros, etc.) o se deberán adoptar otras medidas de protección alternativas (Ver fig. 8).



**Fig. 8**

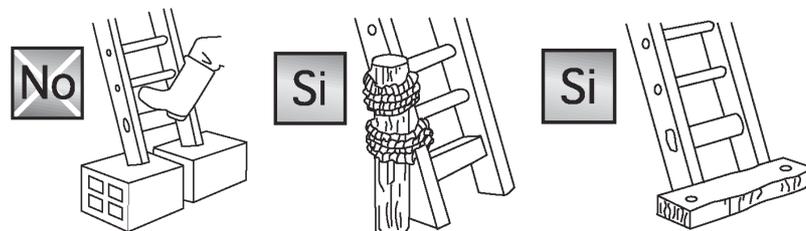
**Incorrecto**

Las escaleras de mano se colocarán con un ángulo aproximado de  $75^\circ$  con la horizontal, o sea, la distancia del pie a la pared debe ser la cuarta parte de la distancia del pie al punto de apoyo superior (1 metro cada 4 metros), evitando zonas de apertura de puertas o elementos móviles que puedan derribarlas o desplazarlas (Ver fig. 9).



**Fig. 9**

3. Las escaleras deben apoyar sobre una superficie sólida y las zapatas deben ser apropiadas para el suelo en el que se van a apoyar. Sólo se podrá trabajar en terrenos con pendiente cuando las patas sean regulables. Queda terminantemente prohibido calzar los pies de la escalera (Ver Fig. 10)

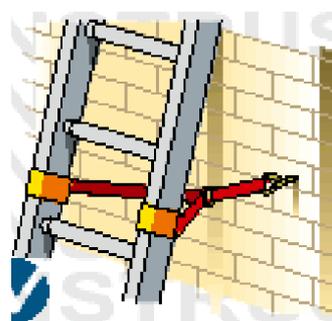


**Fig. 10**

4. Se fijarán convenientemente en la parte superior para evitar su corrimiento. Si no es posible, otra persona la sujetará (Ver Fig. 11 y 12

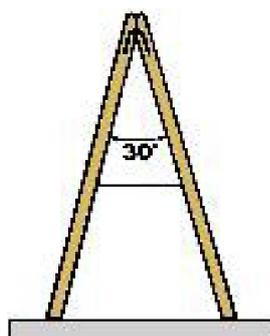


**Fig. 11**



**Fig. 12**

5. En cualquier punto de trabajo sobre la escalera, deberá haber apoyo para las manos y los pies, por lo que se tiene que dejar como mínimo 4 escalones libres por encima de la posición de los pies. No se realizarán en escaleras trabajos que obliguen a la utilización de las dos manos.
6. Si la escalera es de tijera, esta se debe abrir por completo, sin sobrepasar los 30° de apertura (Ver fig 13). No está permitido trabajar a horcajadas (Ver Fig. 14 un pie a cada lado de la parte superior de la escalera).



**Fig 13**

***Escalera correcta***



**Fig 14**

***Uso incorrecto***

7. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de

cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador (pesos superiores a 25 Kg.). Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. Ver figura 15

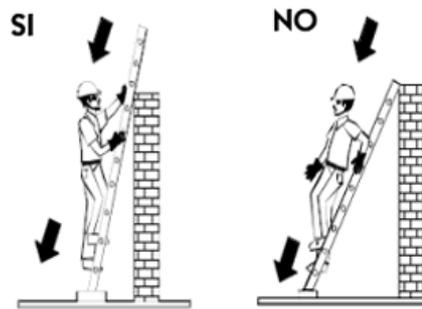
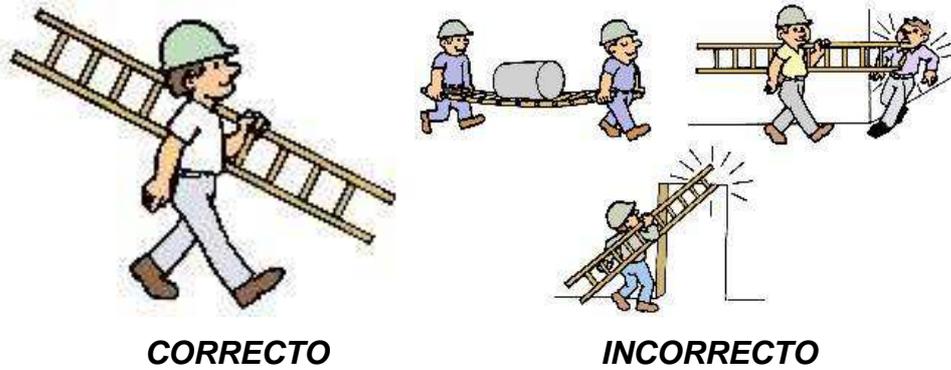


Fig. 15

8. Si necesita subir o bajar materiales o herramientas deberá usar algún útil destinado a tal efecto como cinturones porta-herramientas, mochilas, bolsas, etc. Ver figura 16.



Fig. 16

**Entregado al Trabajador**

Nombre y Apellidos:

Firma:

Fecha: