

# SB063: Uso seguro de Escaleras al Ascender

**Entre los factores que contribuyen a las caídas desde escaleras se incluyen:**

- Apresuramiento o movimientos bruscos
- Estirarse demasiado
- Falta de atención
- Forma incorrecta de subir, como pararse muy arriba o abrir demasiado las piernas sobre la escalera
- Transportar objetos y no mantener tres puntos de contacto

**Practique la ascensión segura del siguiente modo:**

- Estar atento a lo que hace y a su entorno
- Utilizar cables de remolque, un cinturón de herramientas o un ayudante para transportar los materiales de forma que tenga las manos libres al trepar
- Ascender de manera lenta y deliberada evitando los movimientos bruscos
- No intentar nunca mover una escalera estando parado sobre ella
- Mantener el centro del estómago entre los largueros laterales de la escalera al subir (y mientras trabaja); No se estire demasiado ni se incline mientras trabaja para no caerse de la escalera lateralmente o halar la escalera lateralmente mientras está de pie sobre ella

**La regla de los tres puntos de contacto**

- La regla de los tres puntos de contacto minimiza la posibilidad de resbalar y caer de la escalera
- La persona que sube debe estar de cara a la escalera y tener dos manos y un pie, o dos pies y una mano en contacto con la escalera en todo momento



Source: ALI



Phone (407) 823-6300



[EHS@ucf.edu](mailto:EHS@ucf.edu)



**Office Location**

Building 48 3512  
Perseus Loop  
Orlando, FL 32816-3500