

# Cómo alcanzar de manera segura objetos de sitios altos

Los espacios para almacenar objetos al alcance de las manos nunca son suficientes, por lo tanto de vez en cuando es necesario subir para alcanzar los que están almacenados a un nivel más alto. Se puede alcanzar una caja de condimentos en el último estante de la alacena, un recipiente de cloro del armario o una botella de leche del cuarto frío. No importa cuál sea la razón, para alcanzar lo necesario no se debe trepar por los estantes, ni utilizar objetos precarios a modo de escalera. A veces es tentador subirse en cualquier cosa que esté a mano. Pero, puede ser peligroso subirse a un bote de basura, una caja, una silla, una mesa o colocar una escalera encima de una caja o de otro objeto para hacerla más alta.

Para alcanzar lo necesario se debe utilizar el implemento apropiado.

¿Necesita una escalerilla portátil, una escalera con extensión, o un implemento industrial especial? Si no sabe con certeza qué implemento utilizar, o no cree que el necesario esté disponible, hable con su supervisor.



## Prepárese

### 1) *Escoja el implemento de ayuda apropiado.*

- \* Asegúrese de utilizar la escalera o escalerilla portátil suficientemente fuerte y larga para desempeñar la tarea.
- \* Verifique cuáles son los límites especificados para las escaleras y no los exceda. Las escaleras industriales de Tipo I sostienen hasta 250 libras de peso. Las de Tipo II sostienen 225 libras. Las de Tipo III sostienen hasta 200 libras de peso.
- \* Cuando escoja el implemento apropiado, tenga en cuenta el peso de lo que vaya a cargar.

### 2) *Inspeccione el implemento antes de utilizarlo.*

- \* Verifique que los travesaños o las gradas no estén sueltos, que los pasamanos o barandas no estén quebrados o doblados y que no le falten partes.
- \* Asegúrese de que las riostras o tirantes de seguridad queden bien fijos al abrir una escalera.
- \* Las escaleras de metal deben tener protectores de plástico o de hule en las puntas y cubiertas en los travesaños.
- \* Verifique que las gradas y los travesaños no tengan manchas aceitosas donde pueda resbalarse.
- \* Apriete las partes que estén sueltas y reemplace las que falten.
- \* Asegúrese de que los travesaños sean suficientemente anchos para colocar sus pies y mantener el equilibrio.

### 3) *Coloque la escalera cuidadosamente*

- \* Coloque la escalerilla portátil o la escalera sobre una superficie firme y nivelada.
- \* Para evitar choques en sitios concurridos, utilice vallas que impidan el paso.
- \* Cierre con cerrojo las puertas cercanas que puedan afectar la escalera.

## Suba con cautela

- ◆ Suba o baje de frente a la escalera.
- ◆ Agarre los pasamanos con sus manos.
- ◆ Sólo cargue objetos pequeños.
- ◆ Si los objetos son más pesados, pídale a otra persona que se los pase.
- ◆ Para levantar equipo más pesado, utilice una soga. (Nunca levante ni baje equipo eléctrico sosteniéndolo por la cuerda.)
- ◆ Nunca se extienda para alcanzar algo.
- ◆ Mantenga siempre su cuerpo equilibrado en el centro.
- ◆ No permita que más de una persona esté en la escalera o escalerilla portátil en un mismo momento.
- ◆ Lleve zapatos con suelas que no resbalen.
- ◆ Asegúrese de no tener agua ni grasa en las manos.
- ◆ Nunca utilice los dos últimos peldaños de una escalera de mano.
- ◆ Nunca use una escalera ni una escalerilla portátil para ningún propósito que no sea el específicamente correcto.
- ◆ Nunca utilice taburetes, sillas o cajas en lugar de escaleras o escalerillas portátiles.
- ◆ Evite pararse debajo de una escalera y esté alerta a lo que pueda caerse de arriba.