



Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 301: Seguridad para Subir Utilizando la Técnica de Tres Puntas

Introducción: Sea subiendo o bajando una escalera, equipo, subiendo peldaños, o empinado escalones, una técnica de tres puntos para subir es esencial por la seguridad. Usualmente no consideramos una tarea mundano como subiendo una escalera ser peligroso, sin embargo, caídas de escaleras en si misma es la doceava causa de muertes en el trabajo en los Estados Unidos. Caídas cuentan por cientos de muertes, y miles de lesiones cada año. Subiendo a cualquier altura en una estructura vertical, o casi vertical es un peligro meritorio a las mismas técnicas de seguridad usado por alpinistas de sierras y piedras para escalar grandes alturas. Siguiendo son pautas para seguridad de subir y/o descender:

Técnica de subir de tres puntas: Es común y natural que cuando subes mueves tus miembros alternativos al mismo tiempo para subir y bajar. Esto significa que mueves tu pierna izquierda y brazo derecho a la misma vez, o vise-versa. Mientras esto será la manera más rápida de subir o bajar, no es la más segura.

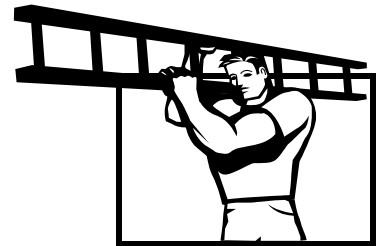
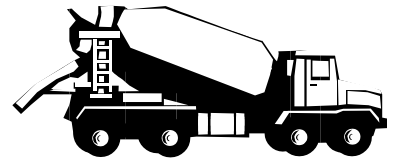
- **En moviendo dos** miembros a la misma vez solamente dejas dos puntas de contacto en el escalón, peldaño, o escalera. Este es una plataforma inestable de lo cual mantener tu balance o menear tu peso.
- **Cuando subes** con solo dos puntos de contacto si un punto de contacto se resbala, serás dejado colgado por una mano, o un pie, o te caerás.
- **En moviendo solamente** un miembro a la vez mantienes contacto de tres puntas todo el tiempo (ambos pies y una mano, o ambas manos y un pie). Este es una posición más segura y estable.
- **Si un miembro** (o punta de contacto) se resbala mientras estas usando contacto de tres puntas, todavía tienes por lo menos una mano y un pie en la estructura para soportar tu peso, y te puedes recuperar sin daños.
- **Debes asegurar** que tus tres puntas de contacto tienen uno u otro, agarre firme o asidero sólido antes de mover la otra mano o pie a otra localidad.



Es especialmente importante usar escalamento de tres puntos cuando montando o desmontando el equipo.

Nota: Cuando use un método de tres puntos para subir; no puedes cargar nada en tus manos como no te permitirá mantener contacto de tres puntos todo el tiempo.

- **Los empleados pueden** resbalarse o perder su balance mientras suben sobre alcanzando mientras trabajan desde una escalera.
- **Utiliza un arnés** o adecuado protección contra caídas para trabajar de una estructura de subir.
- **Sustancias resbalosas** tal como grasa o aceite en los peldaños también pueden causar resbalones y caídas.
- **Siempre hay** el peligro de que un objeto se caiga desde trabajadores cargando herramienta o material arriba una escalera. No cargue objetos en las manos mientras subes. Utiliza una eslinga, arnés, o cinturón de herramienta para cargar la herramienta y material, o una línea o grúa para alzar la herramienta y material después de subir.
- **Siempre inspecciona** cualquier escalera por daños o defectos antes de usar. Inspecciona por peldaños o escalones quebrados o desaparecidos, quebrados o agrietadas barandillas laterales, defectuosas o desaparecidas patas de seguridad, corrosión, seguramente fijados componentes entre escalones y barandales laterales, peldaños libres de grasa y aceite, y ninguna astilla o puntas filosas que pueden enganchar la ropa.
- **Nunca se pare** en los cuatro peldaños superiores de una escalera directa o de extensión, o en los dos peldaños superiores de una escalera de tijera.
- **Alce la herramienta** y otros materiales después de alcanzar la parte superior de la escalera. El uso de cinturón de herramienta ayuda manejar herramienta mientras trabajas desde una escalera.
- **Nunca sobre alcance** mientras trabajas en una escalera. Trabaje con tu cuerpo dentro los barandales laterales de la escalera. Desciende y reposiciona la escalera como es necesario para quedarte cerca al trabajo.
- **Peldaños o escalones** en escaleras de metal deben ser tratadas para prevenir resbalones. Tratamiento puede incluir siendo corrugado, depresión, graficado, o cubierto con material antideslizante.



Conclusión: Si consideras cuantas veces subes y bajas, y sumes todos los pasos que haces en estos comunes métodos de acceso a niveles altas y bajas, probablemente te darás cuenta que has subido lo equivalente de una montaña pequeña durante el curso del día. Respetar los peligros de subir y tome tiempo para hacerlo seguramente.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado: _____ *(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

