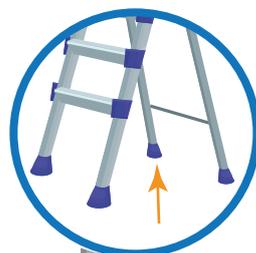


Las escaleras portátiles o de mano, en sus distintas modalidades (fijas, telescópicas, de tijera...) son elementos auxiliares para trabajos en altura muy comunes y extendidos, y que durante su uso se producen muchos accidentes. El mayor porcentaje de las causas de los accidentes asociados con escaleras, se producen por incumplimientos de los siguientes apartados. Por tanto, para evitarlas, se han de cumplir las siguientes reglas o consejos:



Comprobar que la escalera se encuentra en **condiciones idóneas de uso**, sin defectos y que los peldaños, zapatas, etc., están en buen estado.



Las **superficies** sobre las que deben apoyarse serán **planas**, suficientemente **resistentes** y **no deslizantes**.



La **inclinación** de la escalera será tal que la distancia de la pared a la base de ésta sea de **un cuarto de su longitud**, contando desde la base al punto de apoyo.

Esta regla de seguridad es conocida por la "regla del 4 a 1" (aprox. 75°).



Cuando se utilice como sistema de comunicación, la escalera **deberá sobrepasar 1 metro**, como mínimo, el piso superior a donde se dirija la persona que la utilice.



Tanto para la **subida** como para el **descenso**, se debe hacer **siempre mirando** hacia la escalera y con las manos libres para poder sujetarse a los largueros.



Evita estirarte o adoptar posturas difíciles para alcanzar puntos alejados. Mantén los **dos pies siempre apoyados** en la escalera. En caso necesario, bajar y resituar la escalera.



No se debe trabajar desde una escalera de mano más que con **herramientas** que puedan ser fácilmente manipuladas **con una sola mano**.



No suba demasiado arriba. Dejar **siempre libres** los **últimos** dos o tres escalones o **peldaños**.



Trabaje siempre de **frente a la escalera** y en las escaleras de tijera evite trabajar "a caballo" sobre ella.



Las escaleras **de tijera** se utilizarán completamente **abiertas** y **aseguradas** contra su apertura.

