

# Falling Off Ladders Can Kill: Use Them Safely

---

**Las caídas desde  
escaleras pueden  
ser mortales:  
Úselas de forma  
segura**

---



OSHA 3625-09R 2015



[www.osha.gov/stopfalls](http://www.osha.gov/stopfalls)

[www.osha.gov/stopfalls/spanish](http://www.osha.gov/stopfalls/spanish)

**Falls from ladders, scaffolds and roofs can be prevented**

**Las caídas desde escaleras, andamios y techos pueden prevenirse**



## **Disclaimer**

This material is advisory in nature and informational in content. It is not a standard or regulation, and it neither creates new legal obligations nor alters existing obligations created by OSHA standards or the Occupational Safety and Health (OSH) Act. Pursuant to the OSH Act, employers must comply with safety and health standards and regulations issued and enforced either by OSHA or by an OSHA-approved state plan. In addition, the Act's general duty clause, section 5(a)(1), requires employers to provide their employees with a workplace free from recognized hazards likely to cause death or serious physical harm.

## **Descargo de responsabilidad**

Este material es de carácter consultivo con contenido informativo. No es una norma o una regla y no crea ningunas obligaciones jurídicas nuevas ni modifica obligaciones existentes creadas por las normas de la OSHA o por la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH Act). De acuerdo con la Ley de Salud y Seguridad Ocupacional, los empleadores deben cumplir las normas y reglas en materia de salud y seguridad promulgadas por la OSHA o por un estado que tiene un plan estatal aprobado por la OSHA. Además, de conformidad con la Cláusula de Deberes Generales de dicha ley, sección 5(a)(1), los empleadores deben proporcionar a los empleados un lugar de trabajo libre de peligros reconocidos que puedan causar la muerte o daños físicos graves.

## **Introduction**

Falls are the leading cause of death in construction and every year falls from ladders make up nearly a third of those deaths. These deaths are preventable. Falls from ladders can be prevented and lives can be saved by following the safe work practices described in this booklet.

For more information about how to prevent fatal falls, visit: [www.osha.gov/stopfalls](http://www.osha.gov/stopfalls).


For more information about OSHA's standard on ladders in construction, see 29 CFR 1926.1053.

## **Introducción**

Las caídas son la causa principal de la muerte en la construcción y cada año las caídas desde escaleras representan casi un tercio de esas muertes. Estas muertes pueden evitarse. Las caídas desde escaleras pueden evitarse y vidas pueden salvarse siguiendo las prácticas laborales seguras descritas en este folleto.

Para obtener más información sobre cómo prevenir caídas mortales, visite [www.osha.gov/stopfalls/spanish](http://www.osha.gov/stopfalls/spanish).

Para obtener más información sobre la norma de la OSHA sobre escaleras de mano en la construcción, véase 29 CFR 1926.1053.



This booklet was adapted from *Falling off Ladders Can Kill: Use Them Safely*, developed by the Singapore Workplace Safety and Health Council in collaboration with the Ministry of Manpower. OSHA thanks both the Council and the Ministry for granting permission to use this information to educate employers and workers about how to use ladders safely to prevent fatal falls in construction.

Este folleto es una adaptación de *Las caídas desde escaleras pueden ser mortales: Úselas de forma segura (Falling off Ladders Can Kill: Use Them Safely)*, una publicación escrita en inglés) desarrollado por el Consejo de Seguridad y Salud del Lugar de Trabajo de Singapur en colaboración con el Ministerio de Mano de Obra. La OSHA agradece al Consejo y también al Ministerio por otorgar permiso para usar esta información para educar a empleadores y trabajadores sobre cómo usar las escaleras de manera segura y cómo prevenir caídas mortales en la construcción.

*Employers are responsible for providing training and a safe and healthful workplace for their workers.*

*Los empleadores tienen la responsabilidad de proporcionar entrenamiento y un lugar de trabajo seguro y saludable a sus empleados.*

## When Should You Use a Ladder?

When you want to reach a higher work area, think about the best equipment to use.

While a ladder or stepladder is commonly used, it may not always be the best option. Ask yourself these questions before deciding on a ladder:

- Will I have to hold heavy items while on the ladder?
- Is the elevated area high enough that it would require a long ladder that can be unstable?
- Will I be working from this height for a long time?
- Do I have to stand on the ladder sideways in order to do this work?

If your answer is yes to one of the above questions, consider using something other than a ladder. If possible, bring in other equipment like a scissor lift. If you have to use a ladder, use one that has a working platform with handrail barricades on the sides (e.g., a platform stepladder).

Whenever you use a ladder or a stepladder, take note of the safety advice in this guide.

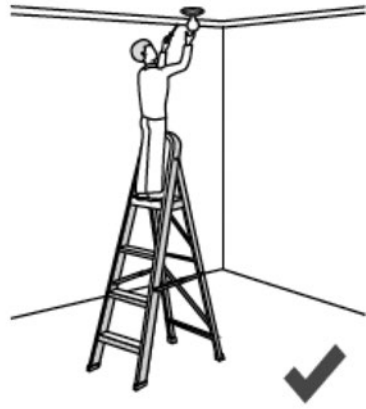
## ¿Cuándo se debe utilizar una escalera?

Cuando quiere llegar a un área de trabajo más alta, piense en el mejor equipo para usar. Mientras que una escalera o una escalera de tijera se usa en general, no siempre puede ser la mejor opción. Hágase las siguientes preguntas antes de decidir sobre una escalera:

- ¿Tendré que agarrar cosas pesadas mientras estoy en la escalera?
- ¿Es el área elevada lo suficientemente alta que se requeriría una escalera alta que pueda ser inestable?
- ¿Estaré trabajando desde esta altura por mucho tiempo?
- ¿Tengo que estar parado de costado en la escalera para hacer este trabajo?

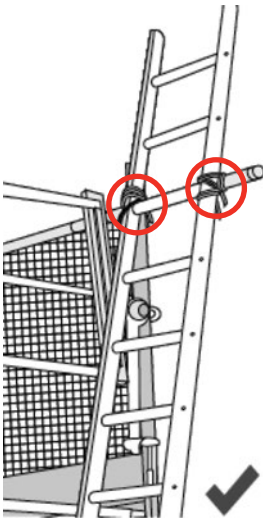
Si su respuesta es afirmativa a una de las preguntas anteriores, considere el uso de algo distinto de una escalera. Si es posible, traiga otro equipo como un elevador de tijera. Si tiene que usar una escalera, use una con una plataforma adecuada que tiene pasamanos (por ejemplo, una escalera de plataforma).

Cada vez que usa una escalera o escalera de tijera, tome en cuenta los consejos de seguridad en esta guía.



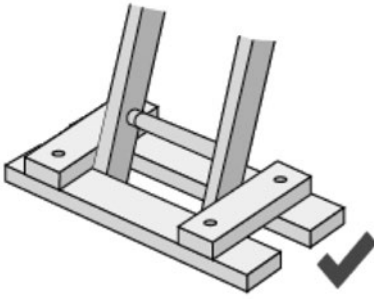
Use the right ladder for the job. For example, ensure the ladder is high enough for you to reach your work area without having to stand on the top rung.

Use la escalera correcta para el trabajo. Por ejemplo, asegúrese de que la escalera sea lo suficientemente alta para que pueda llegar al área de trabajo sin tener que estar parado en el peldaño superior.



When using ladders to access another level, secure and extend the ladder at least 3 feet above the landing point to provide a safe handhold.

Quando use escaleras para acceder a otro nivel, asegure y extienda la escalera a por lo menos 3 pies (1 metro) sobre el descanso para dar un agarre seguro.

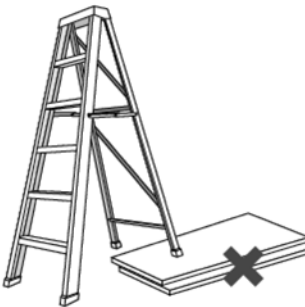
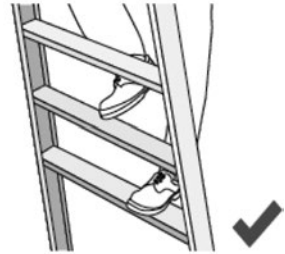


The base of the ladder should be secured.

La base de la escalera debe estar asegurada.

Wear proper footwear (e.g., non-slip flat shoes).

Use un calzado apropiado (por ejemplo, zapatos antideslizantes sin tacón).

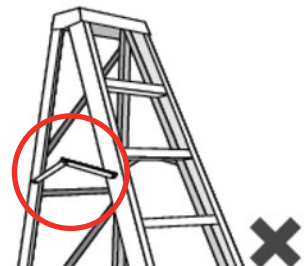


Place the ladder on stable and level ground. DO NOT place it on an uneven surface.

Coloque la escalera sobre una superficie estable y nivelada. NO la coloque sobre una superficie desnivelada.

Ensure that the ladder is fully extended before starting work.

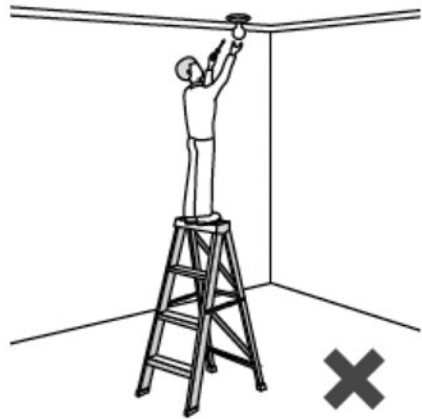
Asegúrese de que la escalera esté completamente extendida antes de empezar el trabajo.





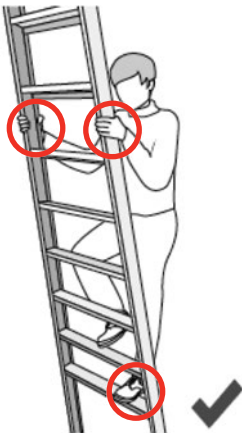
Prevent passersby from walking under or near ladders in use by using barriers (e.g., cones) or getting your coworker to act as a lookout.

Prevenga que transeúntes caminen debajo de o cerca de escaleras con el uso de barreras (por ejemplo, conos) o llamando a un compañero de trabajo para vigilar.



Do not work on the top rung of the ladder.

No trabaje en el peldaño superior de la escalera.



Maintain three points of contact with the ladder at all times.

Mantega tres puntos de contacto con la escalera en todo momento.





Do not carry any tools or materials in your hands when climbing a ladder.

No lleve en la mano herramientas o materiales al subir la escalera.

Do not lean away from the ladder to carry out your task. Always keep your weight centered between the side rails.

No se incline lejos de la escalera para hacer su trabajo. Siempre mantenga su peso centrado entre las barandas laterales.



Do not use ladders near doorways. If you need to use a ladder near a doorway, make sure that the door is locked.

No use escaleras cerca de puertas. Si necesita usar una escalera cerca de una, asegúrese de que la puerta esté cerrada con llave.



## Check, Maintain and Store Ladders Well

Before using a ladder, **check** it carefully to ensure there are no visible defects and that it is in good working condition. Check the ladder according to the manufacturer's instructions.

**Maintain** and **store** the ladder according to the manufacturer's instructions.

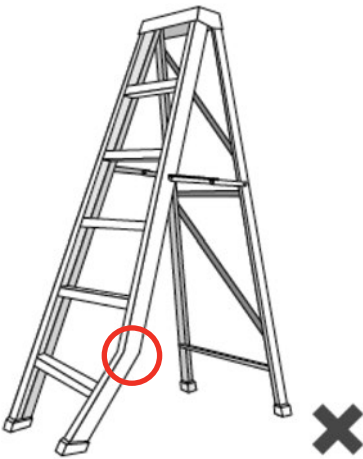
## Revise, mantenga y almacene las escaleras bien

Antes de usar una escalera, **exámínela** cuidadosamente para asegurarse de que no haya defectos visibles y que esté en buenas condiciones. Revise la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

**Mantenga y almacene** la escalera de acuerdo a las instrucciones del fabricante.

Do not use faulty ladders such as these:

No use escaleras defectuosas como estas:

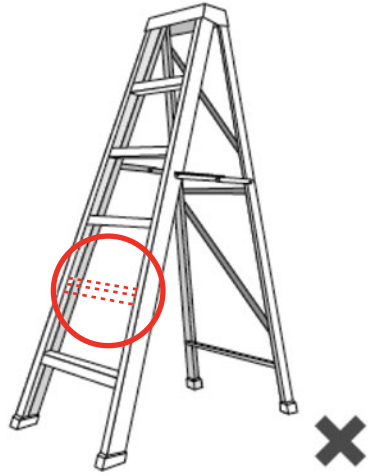


Do not use the ladder if it is bent.

No use la escalera si está doblada.

Do not use the ladder if it is missing a step.

No use la escalera si le falta un peldaño.



Do not use the ladder if the spreader bars do not have a locking device or mechanism.

No use la escalera si las barras de tensión no tienen un dispositivo de bloqueo o mecanismo.



## Workers' Rights

Under OSHA law, workers are entitled to working conditions that do not pose a risk of serious harm. To help assure a safe and healthful workplace, the law provides workers with the right to:

- File a confidential complaint with OSHA to have their workplace inspected.
- Receive information and training about hazards, methods to prevent harm, and the OSHA standards that apply to their workplace. The training must be done in a language and vocabulary workers can understand.
- Receive copies of records of work-related injuries and illnesses that occur in their workplace.
- Receive copies of the results from tests and monitoring done to find and measure hazards in their workplace.
- Receive copies of their workplace medical records.
- Participate in an OSHA inspection and speak in private with the inspector.
- File a complaint with OSHA if they have been retaliated against by their employer as the result of requesting an inspection or using any of their other rights under the OSH Act.
- File a complaint if punished or retaliated against for acting as a "whistleblower" under the 21 additional federal laws for which OSHA has jurisdiction.

## Derecho de los trabajadores

Bajo la ley OSHA, los trabajadores tienen el derecho a condiciones de trabajo sin riesgo de daño serio. Para asegurar un sitio de trabajo seguro y saludable, la ley proporciona a los trabajadores el derecho a:

- Presentar una demanda confidencial ante la OSHA para que se inspeccione su lugar de trabajo.
- Recibir información y capacitación sobre los peligros y métodos para evitar lesiones y las normas de la OSHA que rigen su lugar de trabajo. La capacitación debe impartirse en un idioma y con vocabulario que los trabajadores comprendan.
- Consultar el registro de lesiones y enfermedades laborales que ocurren en su lugar de trabajo.
- Recibir copias de los resultados de pruebas y monitorización realizados para identificar y medir los peligros en el lugar de trabajo.
- Obtener copias del historial médico de su lugar de trabajo.
- Participar en una inspección que realice la OSHA y hablar en privado con el inspector.
- Presentar una denuncia ante la OSHA si el empleador ha tomado represalias en su contra o lo ha discriminado por haber solicitado una inspección o por haber ejercido cualquiera de los otros derechos que confiere la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional.
- Presentar una denuncia si se le ha sancionado o discriminado por actuar como "denunciante".

For more information, visit OSHA's Workers' Rights page at [www.osha.gov/workers](http://www.osha.gov/workers).

### **OSHA Assistance, Services and Programs**

OSHA has a great deal of information to assist employers in complying with their responsibilities under OSHA law. Several OSHA programs and services can help employers identify and correct job hazards, as well as improve their injury and illness prevention program.

#### *Free On-site Safety and Health Consultation Services for Small Business*

OSHA's On-site Consultation Program offers free and confidential advice to small and medium-sized businesses in all states across the country, with priority given to high-hazard worksites. On-site consultation services are separate from enforcement and do not result in penalties or citations. Consultants from state agencies or universities work with employers to identify workplace hazards, provide advice on compliance with OSHA standards, and assist in establishing safety and health management programs. For more information, to find the local On-site Consultation office in your state, or to request a brochure on Consultation Services, visit [www.osha.gov/consultation](http://www.osha.gov/consultation), or call 1-800-321-OSHA (6742).

interno" en virtud de los otros 21 códigos federales sobre los que la OSHA tiene jurisdicción.

Para más información, visite la página de derechos de los trabajadores de OSHA en [www.osha.gov/workers-spanish](http://www.osha.gov/workers-spanish).

### **Asistencia, servicios y programas de la OSHA**

La OSHA tiene mucha información para asistir a los empleadores en cumplir con sus responsabilidades bajo la ley de OSHA. Varios programas y servicios de la OSHA pueden ayudar a empleadores a identificar y corregir peligros en el trabajo y también mejorar su programa de prevención de lesiones y enfermedades.

#### *Servicios gratuitos de consultas in situ sobre la seguridad y salud para pequeños negocios*

El Programa de Consultas in situ de la OSHA ofrece asesoramiento gratuito y confidencial a empresas pequeñas y medianas en todos los estados del país y asigna prioridad a los lugares de trabajo con un elevado índice de peligros. Los servicios de consultas in situ son diferentes de la vigilancia y no resultan en multas ni citations. Consultores de agencias estatales o universidades trabajan con los empleadores para detectar peligros en el lugar de trabajo, ofrecer asesoramiento sobre el cumplimiento de las normas de la OSHA y ayudar a establecer programas de gestión de la seguridad y la salud. Para obtener más información, encontrar la

### *Compliance Assistance Specialists*

OSHA has compliance assistance specialists throughout the nation located in most OSHA offices. Compliance assistance specialists can provide information to employers and workers about OSHA standards, short educational programs on specific hazards or OSHA rights and responsibilities, and information on additional compliance assistance resources. For more details, visit [www.osha.gov/dcsp/compliance\\_assistance/cas.html](http://www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html) or call 1-800-321-OSHA (6742) to contact your local OSHA office.

### **How to Contact OSHA**

For questions or to get information or advice, to report an emergency, fatality, inpatient hospitalization, amputation, or loss of an eye, or to file a confidential complaint, contact your nearest OSHA office, visit [www.osha.gov](http://www.osha.gov) or call OSHA at 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

oficina de consultas local de su estado o pedir un folleto sobre estos servicios, visite: [www.osha.gov/consultation](http://www.osha.gov/consultation) (en inglés) o llame al 1-800-321-OSHA (6742).

### *Especialistas en la asistencia para el cumplimiento de la normativa*

La OSHA tiene especialistas en la asistencia para el cumplimiento en todo el país ubicadas en la mayoría de las oficinas de la OSHA. Los especialistas en la asistencia pueden ofrecer información y asistencia a empleadores y trabajadores sobre las normas de la OSHA, programas educativos cortos sobre los peligros específicos o derechos y responsabilidades de la OSHA e información sobre recursos adicionales de asistencia para el cumplimiento. Para obtener más información, visite [www.osha.gov/dcsp/compliance\\_assistance/cas.html](http://www.osha.gov/dcsp/compliance_assistance/cas.html) (en inglés) o llame al 1-800-321-OSHA (6742) para comunicarse con la oficina de la OSHA más cercana.

### **Cómo comunicarse con la OSHA**

Si tiene preguntas o desea obtener más información o recibir asesoramiento, notificar respecto a una emergencia fatalidad, hospitalización, amputación, o perdido de un ojo, o para presentar una queja confidencial, comuníquese con la oficina de la OSHA más cercana, visite [www.osha.gov](http://www.osha.gov) ([www.osha.gov/espanol](http://www.osha.gov/espanol)) o llame al 1-800-321-OSHA (6742), (TTY) 1-877-889-5627.

---

**For assistance, contact us.  
We are OSHA. We can help.**

**Si necesita ayuda, contáctenos.  
Somos la OSHA. Podemos ayudarlo.**



**(800) 321-OSHA (6742)**

---

**PLAN.  
PLANIFIQUE.**

**PROVIDE.  
PROPORCIONE.**

**TRAIN.  
ADIESTRE.**

**Three simple steps to preventing falls.  
Tres pasos sencillos para prevenir caídas.**



**U.S. Department of Labor  
Departamento de Trabajo  
de los EE. UU.**

**For more information:  
Para más información:**

**OSHA<sup>®</sup> Occupational Safety  
and Health Administration  
Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional**

**[www.osha.gov](http://www.osha.gov) (800) 321-OSHA (6742)**



Company Name \_\_\_\_\_ Job Name \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### LADDER SAFETY

We have all worked with ladders at some time in our lives, either at work or at home. The following are some tips that may make your interaction with ladders less hazardous:

- Before using a ladder, inspect it for faults, such as broken rungs or rails. If it is an extension ladder, inspect the pulleys, ropes and locks for excessive wear. Also, check the footings and pads to make sure they still provide a non-skid surface. If any defect is found, the ladder should be tagged unsafe and taken out of service. If it cannot be fixed, make sure it is disposed of properly.
- When setting up a ladder, make sure the ground it is set upon is level and stable. Do not set the ladder up on a muddy surface or you may find yourself falling over. Do not use bricks or other material to raise the height of the ladder. If it is not tall enough, you are using the wrong ladder.
- The ladder should reach a minimum of three feet above the "point of support" and should be secured at this point.
- When using extension ladders, abide by the 1:4 rule. This means if you are using a 12 foot ladder, the base should be three feet from the structure. Some ladders provide a picture guide on the ladder itself to assist you in this. When using a stepladder, make sure the folding cross braces are locked in the proper position before you step onto it.
- Always face the ladder when ascending or descending, and have both hands free to grasp it securely. If you need tools, they should be carried in a tool belt or pulled up with a rope once you have reached your destination.
- Remember the "3-Point Rule": At least two hands and one foot, or two feet and one hand, should be in contact with the ladder at all times.
- Keep your body between the side rails of the ladder. This reduces the chance of tipping it over and/or falling off.
- Do not climb higher than the third rung from the top on straight or extension ladders or the second tread from the top on stepladders.

By following the above rules, you greatly reduce your chances of being injured while working on ladders. Remember, the life you save will be your own!

Safety Recommendations: \_\_\_\_\_

Job Specific Topics: \_\_\_\_\_

M.S.D.S Reviewed: \_\_\_\_\_

Attended By: \_\_\_\_\_

---

---

---

---