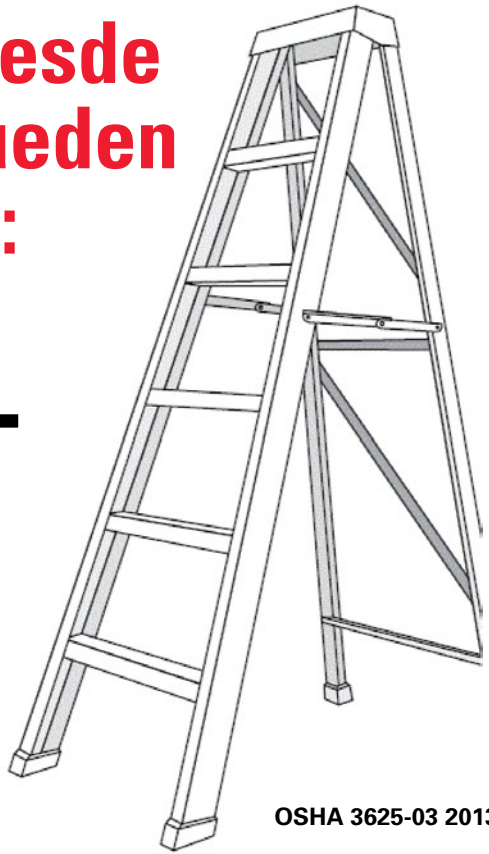


# Falling Off Ladders Can Kill: Use Them Safely

---

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

---



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

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

OSHA 3625-03 2013

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

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





















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.

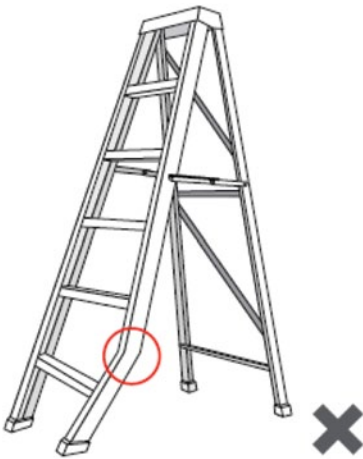
## Revise, mantenga y almacene las escaleras bien

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:

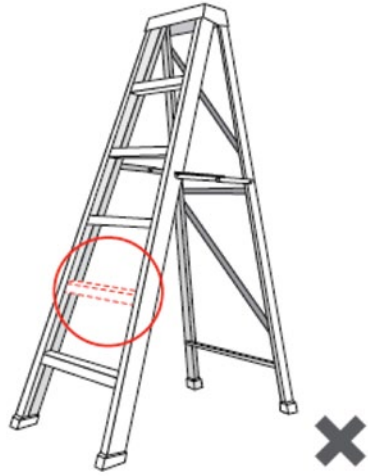


Do not use the ladder if it is bent.

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.



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

OSHA offers free compliance assistance to employers and workers. 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].

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

La OSHA ofrece asistencia gratuita con el cumplimiento de la normativa para empleadores y trabajadores. 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 contra 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 labor de aplicación de la normativa y no resultan en multas ni citaciones. Consultores de organismos 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 oficina de consultas local de su estado o pedir un folleto sobre estos servicios,

*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.

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 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.

## **How to Contact OSHA**

For questions or to get information or advice, to report an emergency, report a fatality or catastrophe, order publications, sign up for OSHA's e-newsletter, 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.

## **Cómo comunicarse con la OSHA**

Si tiene preguntas o desea obtener más información o recibir asesoramiento, notificar respecto a una emergencia o catástrofe, pedir publicaciones, suscribirse para el boletín electrónico de la OSHA, 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.**



**PLAN.  
PLANIFIQUE.**

**PROVIDE.  
PROPORCIONE.**

**TRAIN.  
ADIESTRE.**

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

**For more information:**

**Para más información:**



**Occupational Safety  
and Health Administration**

**Administración de Seguridad  
y Salud Ocupacional**

**U.S. Department of Labor**

**Departamento de Trabajo de los EE. UU.**

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