



A-Frame & Extension Ladders

Each year in the U.S., **over 22,000 workers are seriously injured and more than 150 lose their lives** due to ladder-related incidents at work. Most of these incidents involve **portable ladders** and occur during routine, short-duration tasks—not complex jobs.

Why Ladder Safety Matters

Common ladder-related injuries include:

- Falls from elevation
- Head injuries and fractures
- Sprains and strains from overreaching
- Struck-by injuries from falling tools or materials

Data consistently show that many serious ladder incidents result from **improper setup, overreaching, or using the wrong ladder for the task**. In fact, incorrect ladder use remains one of the **most frequently cited OSHA violations**.

Selecting the Right Ladder

- **A-Frame (Step Ladders)**: Use for tasks that do not require leaning or accessing another surface.
- **Extension Ladders**: Use only for gaining access to elevated areas such as roofs or upper levels.
- Select ladders with the **appropriate duty rating** to support the worker, tools, and materials.
- Never use ladders for unintended purposes (platforms, scaffolding, or bridges).

Using the wrong ladder significantly increases fall risk.

A-Frame (Step Ladder) Safety

- Fully open the ladder and **lock spreaders** before climbing.
- Maintain **three points of contact** at all times.
- Keep your **belt buckle between the rails**. Do not overreach.
- Never stand on the **top step or top cap** unless the ladder is designed for it.
- Do not move the ladder while standing on it.

A-Frame & Extension Ladders

Extension Ladder Safety

- Follow the **4:1 setup rule** (one foot out for every four feet of height).
- Extend the ladder at least **3 feet above the landing surface**.
- Secure the ladder at the top and bottom whenever possible.
- Face the ladder while climbing and descending.
- Do not carry tools or materials by hand. Use a tool belt or hoist.

Improper ladder angle and unsecured bases are leading contributors to serious falls.

Inspection & Safe Work Practices

- Inspect ladders **before each use** for damaged rungs, rails, feet, or locking mechanisms.
- Remove damaged ladders from service immediately.
- Keep ladder bases on **stable, level surfaces**.
- Barricade doors or traffic areas near ladder setups.
- Never exceed the manufacturer's load rating.

Common Ladder Safety Failures

- Standing on the top step or top cap
- Overreaching instead of repositioning the ladder
- Using damaged or improperly rated ladders
- Skipping inspection for "quick jobs"
- Rushing tasks without proper setup

Most ladder injuries are **preventable** with basic controls and patience.

Key Takeaway

Portable ladders are a **convenience**, not fall protection. Selecting the correct ladder, setting it up properly, and using it as intended are essential to preventing severe injuries.

Slow down. Set the ladder correctly. Maintain three points of contact.



Escaleras tipo A y escaleras de extensión

Cada año en los Estados Unidos, más de 22,000 trabajadores sufren lesiones graves y más de 150 pierden la vida debido a incidentes relacionados con escaleras en el trabajo. La mayoría de estos incidentes involucran escaleras portátiles y ocurren durante tareas rutinarias y de corta duración, no en trabajos complejos.

Por qué la seguridad en escaleras es importante

Las lesiones más comunes relacionadas con escaleras incluyen:

- Caídas desde altura
- Lesiones en la cabeza y fracturas
- Torceduras y distensiones por estirarse en exceso
- Lesiones por impacto causadas por herramientas o materiales que caen

Los datos muestran de manera constante que muchos incidentes graves con escaleras son resultado de una instalación incorrecta, estirarse de más o usar una escalera incorrecta para la tarea. De hecho, el uso incorrecto de escaleras sigue siendo una de las violaciones más citadas por OSHA.

Selección de la escalera adecuada

- Escaleras tipo A úsese para tareas que no requieren apoyarse ni acceder a otra superficie
- Escaleras de extensión úsese únicamente para acceder a áreas elevadas como techos o niveles superiores
- Seleccione escaleras con la capacidad de carga adecuada para soportar al trabajador, herramientas y materiales
- Nunca use escaleras para fines no previstos como plataformas, andamios o puentes

Usar la escalera incorrecta aumenta significativamente el riesgo de caídas.

Seguridad en escaleras tipo A

- Abra completamente la escalera y asegure los separadores antes de subir
- Mantenga tres puntos de contacto en todo momento
- Mantenga el centro de su cuerpo entre los rieles y evite estirarse en exceso
- Nunca se pare en el escalón superior ni en la tapa superior a menos que la escalera esté diseñada para ese uso
- No mueva la escalera mientras esté sobre ella



Escaleras tipo A y escaleras de extensión

Seguridad en escaleras de extensión

- Siga la regla de instalación cuatro a uno (Un pie de separación por cada cuatro pies de altura)
- Extienda la escalera al menos tres pies por encima de la superficie de apoyo
- Asegure la escalera en la parte superior e inferior siempre que sea posible
- Mire hacia la escalera al subir y bajar
- No transporte herramientas o materiales con las manos. Use un cinturón de herramientas o un sistema de izado

Un ángulo incorrecto de la escalera y una base sin asegurar son factores principales en caídas graves.

Inspección y prácticas de trabajo seguras

- Inspeccione las escaleras antes de cada uso para detectar peldaños, rieles, patas o mecanismos de bloqueo dañados
- Retire de servicio inmediatamente las escaleras dañadas
- Coloque las bases de las escaleras sobre superficies firmes y niveladas
- Asegure o restrinja puertas y áreas de tráfico cercanas a la instalación de escaleras
- Nunca exceda la capacidad de carga indicada por el fabricante

Fallas comunes en la seguridad de escaleras

- Pararse en el escalón superior o en la tapa superior
- Estirarse en lugar de reposicionar la escalera
- Usar escaleras dañadas o con capacidad incorrecta
- Omitir la inspección en trabajos rápidos
- Apresurarse sin una instalación adecuada

La mayoría de las lesiones por escaleras se pueden prevenir con controles básicos y paciencia.

Mensaje clave

Las escaleras portátiles son una conveniencia, no una protección contra caídas. Seleccionar la escalera correcta, instalarla adecuadamente y usarla según su diseño es esencial para prevenir lesiones graves.

Despacio. Instale la escalera correctamente. Mantenga tres puntos de contacto.