

# Ladder Safety

## Extension Ladders

An extension ladder usually has two sections that operate in brackets or guides allowing for adjustable lengths. Unlike step ladders, extension ladders are not self-supporting and therefore require a stable structure to secure against.

### Common Extension Ladder Hazards

- Damage to individual components of the ladder.
- Placing on soft ground or unstable footing.
- Strapping two ladders together to make them longer.
- Makeshift repairs to a damaged ladder.
- Standing on an extension ladder horizontally like a platform.
- Shifting a ladder with a person or equipment on the ladder.
- Use of ladder in a high traffic location.
- NOT using 3 points of contact (2 hands & 1 foot) when climbing.



### Proper Setup and Use

- Read and follow all the manufacturer's instructions and labels on the ladder.
- Check for overhead powerlines and ensure you are at a safe distance before handling or climbing a ladder.
- Place ladder on a stable and level surface.
- When setting a ladder up, place its base a quarter of the working length of the ladder from the wall or other vertical surface.
- Extend the top of the ladder three feet above the landing.
- Maintain a 3-point contact (two hands and one foot, or two feet and one hand) while ascending and descending the ladder.
- Always keep hands free of tools while ascending and descending. Use a tool belt or a hand line to transport tools and materials.



For more information, visit [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

Watch video



Una escalera extensible suele tener dos secciones que funcionan con soportes o guías que permiten ajustar su longitud. A diferencia de las escaleras de tijera, las escaleras extensibles no se sostienen solas y por ende requieren una estructura estable para apoyarse con seguridad.

## Riesgos comunes de las escaleras extensibles

- Daño de los componentes individuales de la escalera.
- Ubicarla sobre un suelo blando o una base inestable.
- Atar dos escaleras para alargarlas.
- Reparaciones improvisadas en una escalera dañada.
- Pararse en una escalera extensible puesta horizontalmente como si fuera una plataforma.
- Desplazar una escalera con una persona o con equipo sobre esta.
- Usar la escalera en un lugar de alto tránsito.
- NO utilizar tres puntos de contacto (dos manos y un pie) al subir la escalera.



## Instalación y uso correctos

- Lea y siga todas las instrucciones del fabricante y las etiquetas en la escalera.
- Revise la ubicación de líneas eléctricas aéreas y asegúrese de encontrarse a una distancia segura antes de manipular o subir una escalera.
- Coloque la escalera en una superficie estable y nivelada.
- Cuando instale una escalera, ubique su base a una distancia del muro u otra superficie vertical de un cuarto de la longitud de trabajo de la escalera.
- Extienda el lado superior de la escalera tres pies por encima del descanso.
- Mantenga tres puntos de contacto (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) al ascender o descender por la escalera.
- No sostenga herramientas al ascender o descender por la escalera. Use un cinturón de herramientas o una soga para transportar herramientas y materiales.



Para obtener más información, visite [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

Para ver video

