

# Ladder Safety

## Podium Ladders

A podium ladder is a portable, self-supporting, A-frame ladder with the addition of a wide platform to work from.

### Common Job-made Ladder Hazards

- Damage to individual components of the ladder.
- Placing the ladder on a slippery or unstable surface.
- Using podium ladders to support work platforms.
- Makeshift repairs to a damaged ladder.
- Working with materials that when combined, with own weight, is over the allowable weight limit.
- Unlocked ladder spreaders.
- Use of ladder in a high traffic location.



### 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 a ladder on a stable and level surface.
- Make sure the spreader is locked and secure before climbing.
- Ensure that the platform is securely level or parallel to the floor before standing upon.
- Maintain a 3-point contact (two hands and one foot, or two feet and one hand) while ascending and descending the ladder.
- When climbing up and down and standing on the platform, always stay in the middle of the ladder.
- Always use a ladder that can support at least four times the maximum intended load.



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



Watch video



# Precauciones para escaleras Escaleras de plataforma

Una escalera de plataforma es una escalera de tijera portátil, que se sostiene sola, con una plataforma amplia complementaria para trabajar.

## Riesgos comunes de las escaleras construidas para la obra

- Daño de los componentes individuales de la escalera.
- Ubicar la escalera en una superficie resbalosa o inestable.
- Usar escaleras de plataforma para soportar plataformas de trabajo.
- Reparaciones improvisadas en una escalera dañada.
- Trabajar con materiales que, al combinarse con su propio peso, exceden el límite de peso permitido.
- No bloquear los separadores de la escalera.
- Usar la escalera en un lugar de alto tránsito.




## 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.
- Garantice que el separador esté bloqueado y asegurado antes de subir.
- Asegúrese de que la plataforma esté nivelada de forma segura o paralela al piso antes de pararse sobre ella.
- Mantenga tres puntos de contacto (dos manos y un pie, o dos pies y una mano) al ascender o descender por la escalera.
- Manténgase siempre en la mitad de la escalera al subir y bajar y al pararse sobre la plataforma.
- Use siempre una escalera que pueda soportar por lo menos cuatro veces la máxima carga prevista.



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

 Para ver video

