

CÓMO SUBIR UNA ESCALERA PORTÁTIL
(PARA ALCANZAR OBJETOS EN ESTANTERÍAS)



1. Verificación: Revise la escalera antes de usarla. Verifique que esté en buen estado, limpia y firme.

Ábrala completamente y colóquela sobre una superficie plana y firme.



2. Ascenso: Suba de frente a la escalera.

Estabilidad: Mantenga el centro de su cuerpo entre los rieles laterales. Use siempre ambas manos.



3. Párese en el peldaño adecuado.

Puntos de Apoyo: Sujétese de los largueros (lados) con las manos, no solo de los peldaños.



4. Mantenga los pies firmes y su cuerpo estable.

Alcance los objetos sin inclinarse. No estire demasiado su cuerpo. Baje, mueva la escalera y vuelva a subir si es necesario.

CÓMO BAJAR UNA ESCALERA PORTÁTIL



1. Descenso: Baje de frente a la escalera.

Nunca baje de espaldas.



2. Puntos de apoyo: Mantenga siempre tres puntos de apoyo sobre la escalera: un pie y dos manos, o dos pies y una mano.



3. Baje peldaño por peldaño. No salte ni se deslice por los peldaños.

Al llegar al suelo, suéjtese bien y luego retirese.

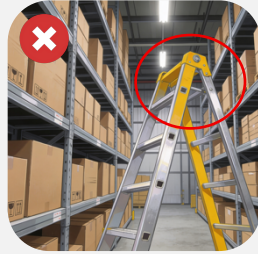
PROHIBICIONES



1. No apoye su peso con manos o pies en las estructuras de las estanterías. No están diseñadas para ser usadas como escaleras.



2. No se incline hacia los lados ni estire demasiado su cuerpo. Puede perder el equilibrio y caer.



3. No se pare en los últimos dos peldaños, ni en la tapa superior. No está diseñada para soportar peso.



4. No cargue objetos mientras sube o baja. Sujete el objeto una vez esté estable en la escalera. Asegure siempre su estabilidad.

MEDIDAS GENERALES DE SEGURIDAD

- 1.** Mantenga el área libre de obstáculos y materiales. Reporte cualquier daño en la escalera. No la use si está en mal estado.
- 2.** Recuerde siempre reportar las condiciones o actos inseguro a través de la [Tarjeta ACI](#) (Tarjeta para el reporte de actos o condiciones inseguras).
- 3.** Manténgase concentrado. No use el celular ni se distraiga.
- 4.** Siempre que tenga dudas sobre cómo realizar una tarea o cómo actuar ante una situación, informe a el administrador.