

## SAMPLE LADDER SAFETY TRAINING

\_\_\_\_\_  
Employee's Name

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Employer

\_\_\_\_\_  
Trainer

1. Inspect the ladder for physical defects before using it.
2. Always set the "leg" uphill.
3. When you get off the ladder, do it one step at a time.
4. Do not step off the ladder onto a tree branch.
5. Do not use the top two steps of the ladder.
6. Do not overreach when picking the fruit. Move the ladder.
7. Do not paint wood ladders except to number them or add warning labels. Place marks or labels on one face of the side rail only. .
8. Do not use ladders for skids, braces, workbenches, or any purpose other than climbing.
9. Only one person is allowed on a ladder at a time.
10. Always keep both feet on the ladder rungs. Do not step laterally from a ladder onto another object.
11. Do not jump from a ladder when you get down.
12. All joints between steps, rungs, and side rails must be tight.
13. Safety boots or shoes must be in good condition.
14. Rungs must be free of grease and/or oil.
15. Report all equipment damage to your supervisor immediately.
16. Don't take chances. Use your safety equipment as directed.
17. Follow instructions. Ask your supervisor questions when in doubt about any phase of your operation.
18. Report all unsafe conditions or situations that are potentially hazardous.
19. When in doubt, ask for directions. Talk to management at any reasonable time about problems that affect your safety or work conditions.

## EJEMPLO – ENTRENAMIENTO DE SEGURIDAD EN ESCALERAS

\_\_\_\_\_  
Nombre del Empleado

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Empleador

\_\_\_\_\_  
Entrenador

1. Inspeccione la escalera antes de usarla y corrija los defectos que encuentre.
2. Siempre fije el soporte cuesta arriba.
3. Cuando baje de la escalera, hágalo de un solo escalón a la vez.
4. No se pase de la escalera a las ramas del árbol.
5. No use los últimos dos escalones de la escalera (de la parte superior).
6. No se sobre extienda cuando pizque la fruta. Mueva la escalera.
7. No pinte las escaleras de madera, excepto para numerarlas o poner avisos para precaución. Marque las escaleras solamente en un lado del barandal.
8. No use las escaleras como rampas, puntales, mesas de trabajo o cualquier otro propósito que no sea para subir.
9. Solo se permite que una persona esté en la escalera a la vez.
10. Siempre mantenga los dos pies en los escalones de la escalera. No se pase lateralmente de la escalera a otro objeto.
11. No salte de la escalera cuando baje.
12. Todas las uniones entre los escalones, los postes y los barandales deben estar ajustadas.
13. Las botas o zapatos de seguridad deben estar en buena condición.
14. Los escalones deben estar libres de grasa y/o aceite.
15. Reporte inmediatamente a su supervisor cualquier daño que tenga su equipo.
16. No tome riesgos. Use su equipo de seguridad como se recomienda.
17. Siga las instrucciones. Cuando tenga dudas en cualquier parte de su trabajo, pregunte a su supervisor.
18. Reporte todas las condiciones peligrosas o situaciones que puedan ser peligrosas.
19. Cuando tenga dudas, pregunte. Hable con los gerentes en cualquier momento que sea razonable acerca de problemas que afecten su seguridad o condiciones de trabajo.