



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Ladder Safety Tips You Need To Know

Week Ending 7/25/2025

Ladders are commonly used for reaching elevated areas at home and in various work settings. However, they can also pose significant safety risks if not used properly. Here are some essential do's and don'ts of ladder safety to help ensure your well-being:

Do's of Ladder Safety

Ladder safety is crucial to prevent accidents and injuries. Here are some important "do's" to follow when it comes to ladder safety:

1. Inspection Before Use

Before setting foot on a ladder, it is critical to thoroughly inspect it. This involves checking each part of the ladder for any visible signs of damage, including but not limited to cracks, bends, loose rungs or rails, and missing parts. Moreover, if the ladder has a safety lock, ensure it's functional. Wear and tear may compromise the integrity and stability of the ladder, making it unsafe for use. If any issues are detected, it's better to err on caution and not use the ladder.

2. Ensuring a Stable and Level Surface

The ground on which the ladder is placed significantly impacts its stability. Before using a ladder, make sure the ground or floor is flat, solid, and not slippery. Soft, uneven, or wet surfaces can cause the ladder to tilt or slip, leading to dangerous falls. In cases where a level surface is not available, ladder levelers can be used to provide stability.

3. Facing the Ladder When Climbing

Always face the ladder when climbing up or down. This position allows you to always have three points of contact with the ladder – two feet and one hand or two hands and one foot, which provides balance and stability. Facing the

ladder also ensures you can properly grip the rungs and reduces the risk of losing your balance.

4. Use Both Hands for Climbing

Climbing a ladder should always be done with both hands. This practice provides a secure grip and reduces the risk of falling by maintaining balance. If you need to transport tools or materials, consider using a tool belt, a bucket attached to a rope, or a pulley system, instead of attempting to carry them in your hands while climbing.

5. Install Safety Measures for High Climbs

If you're climbing more than 24.5 feet, installing additional safety measures like guardrails and toe boards can protect against falling objects and provide extra security. Single support ladders should have locking devices installed to prevent slipping or falling sideways.

6. Wear Slip-Resistant Shoes

Wearing the right footwear can significantly impact your safety when using a ladder. Shoes or boots with non-slip soles provide better traction and stability when climbing and standing on a ladder. Avoid using footwear with smooth soles, as they may slide off the rungs, especially in wet or oily conditions.

7. Extend the Ladder Properly

If you're using an extension ladder, it should extend at least 3 feet beyond the point of support. This rule will provide additional stability and allow a safe transition from the ladder to the elevated work surface.

8. Secure the Ladder

If someone can't hold the ladder while you're on it, it should be tied to a secure point, such as a heavy object or a fixed

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

structure. This step prevents the ladder from slipping or tipping over when climbing or working on it.

9. Load Capacity Adherence

Each ladder has a maximum load capacity, including the user's weight and the weight of any tools or materials they carry. Exceeding this load limit can lead to the ladder breaking or becoming unstable, which could result in a fall. Always ensure you know and adhere to your ladder's load capacity.

Remember, ladder safety isn't just a one-time thing; it should be considered every time you use it. It's always better to take a few extra moments to ensure safety than to risk an accident or injury.

Don'ts of Ladder Safety

When it comes to ladder safety, there are several important "don'ts" that should be followed to prevent accidents and injuries. Here are some key points to keep in mind:

1. Avoid Standing on the Top Rung

Standing on the top rung or step of a ladder is a risky behavior that can result in severe injuries. This area is not designed to support a person's weight, which makes the ladder unstable and increases the chance of a fall. If the work area is beyond your safe reach, use a taller ladder that allows you to maintain a safe distance from the top.

2. Don't Lean Sideways

Leaning too far to the side while on a ladder can throw off your balance and lead to a fall. It is important to always keep your body centered between the rails of the ladder. A good rule of thumb to remember is the "belt buckle rule" – your belt buckle should never cross the ladder rails when reaching for something.

3. Avoid Moving a Ladder While Occupied

Attempting to move or adjust a ladder while someone is on it is hazardous and can result in falls and injuries. Always ensure the ladder is unoccupied and properly secured before repositioning it.

4. Avoid Using Substitutes for a Ladder

Chairs, boxes, tables, or any other object should not be used as substitutes for a ladder. These items are not designed to withstand the weight and movement of climbing and can easily tip over or collapse.

5. Don't Use a Ladder During Adverse Weather Conditions

Using a ladder during high winds, rain, or a thunderstorm can make the ladder unstable and slippery, increasing the risk of accidents. If you must work in such conditions, take extra safety precautions such as securing the ladder more firmly or using a non-slip mat beneath it.

6. Don't Overload the Ladder

Exceeding a ladder's weight capacity, including the combined weight of the person and any equipment or materials being carried, can cause the ladder to break or become unstable. Always check the ladder's weight capacity before use.

7. Avoid Using a Damaged Ladder

If a ladder is damaged or has missing parts, it should not be used under any circumstances. Damaged ladders can easily collapse or become unstable, leading to accidents and injuries.

8. Don't Leave a Raised Ladder Unattended

An unattended ladder, particularly one that's extended, can be a hazard to children or passersby. It can also be a security risk, potentially providing access to upper levels of your property. Always retract ladders and store them securely when not in use.

9. Don't Rush While Climbing

Climbing a ladder should be done slowly and deliberately. Rushing can cause you to miss a rung or lose footing, leading to falls and injuries. It is important to focus on the task and not be distracted.

Conclusion

In conclusion, prioritizing ladder safety is paramount to avoid accidents and injuries. By adhering to the ladder safety rules, understanding the potential hazards, and implementing the do's and don'ts discussed in this blog, you can significantly reduce the risk of accidents while using ladders. Remember to choose the appropriate ladder for the task, inspect it for defects, maintain three points of contact while climbing, secure the ladder properly, and follow safety precautions diligently.

By doing so, you can ensure your safety and the safety of those around you, making every ascent on a ladder a secure and confident one.



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin.
The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning.
We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break.
You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

Consejos de seguridad para escaleras que debe conocer

Week Ending 7/25/2025

Las escaleras se usan comúnmente para llegar a áreas elevadas en el hogar y en varios entornos de trabajo. Sin embargo, también pueden plantear importantes riesgos de seguridad si no se utilizan correctamente. Aquí hay algunas cosas esenciales que se deben y no se deben hacer en la seguridad de las escaleras para ayudar a garantizar su bienestar:

Lo que se debe hacer con la seguridad de las escaleras

La seguridad de las escaleras es crucial para evitar accidentes y lesiones. Aquí hay algunos "haceres" importantes a seguir cuando se trata de la seguridad de las escaleras:

1. Inspección antes de usar

Antes de poner un pie en una escalera, es fundamental inspeccionarla a fondo. Esto implica revisar cada parte de la escalera en busca de signos visibles de daño, incluidos, entre otros, grietas, curvas, peldaños o rieles sueltos y piezas faltantes. Además, si la escalera tiene un bloqueo de seguridad, asegúrese de que funcione. El desgaste puede comprometer la integridad y la estabilidad de la escalera, lo que la hace insegura para su uso. Si se detecta algún problema, es mejor pecar de precavido y no usar la escalera.

2. Garantizar una superficie estable y nivelada

El suelo en el que se coloca la escalera afecta significativamente su estabilidad. Antes de usar una escalera, asegúrese de que el suelo o el piso sean planos, sólidos y no resbaladizos. Las superficies blandas, irregulares o mojadas pueden hacer que la escalera se incline o resbale, lo que provoca caídas peligrosas. En los casos en que no se dispone de una superficie nivelada, se pueden utilizar niveladores de escalera para proporcionar estabilidad.

3. Mirar hacia la escalera al subir

Siempre mire hacia la escalera cuando suba o baje. Esta posición le permite tener siempre tres puntos de contacto con

la escalera: dos pies y una mano o dos manos y un pie, lo que proporciona equilibrio y estabilidad. Mirar hacia la escalera también asegura que pueda agarrarse correctamente a los peldaños y reduce el riesgo de perder el equilibrio.

4. Usa ambas manos para escalar

Subir una escalera siempre debe hacerse con ambas manos. Esta práctica proporciona un agarre seguro y reduce el riesgo de caídas al mantener el equilibrio. Si necesitas transportar herramientas o materiales, considera usar un cinturón de herramientas, un balde atado a una cuerda o un sistema de poleas, en lugar de intentar llevarlos en tus manos mientras escalas.

5. Instala medidas de seguridad para las subidas altas

Si está escalando más de 24.5 pies, la instalación de medidas de seguridad adicionales, como barandillas y rodapiés, puede protegerlo contra la caída de objetos y brindar seguridad adicional. Las escaleras de soporte único deben tener dispositivos de bloqueo instalados para evitar resbalones o caídas laterales.

6. Use zapatos antideslizantes

Usar el calzado adecuado puede afectar significativamente su seguridad al usar una escalera. Los zapatos o botas con suela antideslizante proporcionan una mejor tracción y estabilidad al subir y pararse en una escalera. Evite usar calzado con suelas lisas, ya que pueden deslizarse fuera de los peldaños, especialmente en condiciones húmedas o aceitosas.

7. Extienda la escalera correctamente

Si está utilizando una escalera extensible, debe extenderse al menos 3 pies más allá del punto de apoyo. Esta regla proporcionará estabilidad adicional y permitirá una transición segura de la escalera a la superficie de trabajo elevada.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting: _____

Supervisor's Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents.
Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

8. Asegure la escalera

Si alguien no puede sostener la escalera mientras usted está en ella, debe estar atada a un punto seguro, como un objeto pesado o una estructura fija. Este escalón evita que la escalera se deslice o se vuelque al subir o trabajar en ella.

9. Cumplimiento de la capacidad de carga

Cada escalera tiene una capacidad de carga máxima, incluyendo el peso del usuario y el peso de las herramientas o materiales que transporta. Exceder este límite de carga puede hacer que la escalera se rompa o se vuelva inestable, lo que podría resultar en una caída. Asegúrese siempre de conocer y cumplir con la capacidad de carga de su escalera.

Recuerde, la seguridad de las escaleras no es algo de una sola vez; Debe tenerse en cuenta cada vez que lo use. Siempre es mejor tomarse unos momentos adicionales para garantizar la seguridad que arriesgarse a un accidente o una lesión.

Lo que no se debe hacer con la seguridad de las escaleras

Cuando se trata de la seguridad de las escaleras, hay varios "no hacer" importantes que deben seguirse para evitar accidentes y lesiones. Estos son algunos puntos clave a tener en cuenta:

1. Evite pararse en el peldaño superior

Pararse en el peldaño superior o en el escalón de una escalera es un comportamiento riesgoso que puede resultar en lesiones graves. Esta área no está diseñada para soportar el peso de una persona, lo que hace que la escalera sea inestable y aumenta la posibilidad de una caída. Si el área de trabajo está más allá de su alcance, use una escalera más alta que le permita mantener una distancia segura de la parte superior.

2. No te inclines hacia los lados

Inclinarse demasiado hacia un lado mientras está en una escalera puede perder el equilibrio y provocar una caída. Es importante mantener siempre el cuerpo centrado entre las barandillas de la escalera. Una buena regla general para recordar es la "regla de la hebilla del cinturón": la hebilla del cinturón nunca debe cruzar los rieles de la escalera al alcanzar algo.

3. Evite mover una escalera mientras está ocupado

Intentar mover o ajustar una escalera mientras alguien está en ella es peligroso y puede provocar caídas y lesiones. Asegúrese siempre de que la escalera esté desocupada y correctamente asegurada antes de volver a colocarla.

4. Evite usar sustitutos de una escalera

Las sillas, cajas, mesas o cualquier otro objeto no deben usarse como sustitutos de una escalera. Estos artículos no están diseñados para soportar el peso y el movimiento de la escalada y pueden volcarse o colapsar fácilmente.

5. No use una escalera durante condiciones climáticas adversas

El uso de una escalera durante vientos fuertes, lluvia o tormentas eléctricas puede hacer que la escalera sea inestable y resbaladiza, lo que aumenta el riesgo de accidentes. Si debe trabajar en tales condiciones, tome precauciones de seguridad adicionales, como asegurar la escalera con más firmeza o usar una alfombra antideslizante debajo de ella.

6. No sobrecargues la escalera

Exceder la capacidad de peso de una escalera, incluido el peso combinado de la persona y cualquier equipo o material que se transporte, puede hacer que la escalera se rompa o se vuelva inestable. Compruebe siempre la capacidad de peso de la escalera antes de usarla.

7. Evite usar una escalera dañada

Si una escalera está dañada o le faltan piezas, no debe usarse bajo ninguna circunstancia. Las escaleras dañadas pueden colapsar fácilmente o volverse inestables, lo que provoca accidentes y lesiones.

8. No dejes desatendida una escalera elevada

Una escalera desatendida, especialmente una que está extendida, puede ser un peligro para los niños o los transeúntes. También puede ser un riesgo para la seguridad, ya que podría proporcionar acceso a los niveles superiores de su propiedad. Siempre retraiga las escaleras y guárdelas de forma segura cuando no estén en uso.

9. No te apresures mientras escalas

Subir una escalera debe hacerse lenta y deliberadamente. Las prisas pueden hacer que se pierda un peldaño o pierda el equilibrio, lo que puede provocar caídas y lesiones. Es importante concentrarse en la tarea y no distraerse.

Conclusión

En conclusión, priorizar la seguridad de las escaleras es primordial para evitar accidentes y lesiones. Al adherirse a las reglas de seguridad de las escaleras, comprender los peligros potenciales e implementar lo que se debe y no se debe hacer en este blog, puede reducir significativamente el riesgo de accidentes al usar escaleras. Recuerde elegir la escalera adecuada para la tarea, inspeccionarla en busca de defectos, mantener tres puntos de contacto mientras sube, asegurar la escalera correctamente y seguir las precauciones de seguridad diligentemente.

Al hacerlo, puede garantizar su seguridad y la seguridad de quienes lo rodean, haciendo que cada ascenso en una escalera sea seguro y confiado.