

# RIESGO DE CAIDAS DURANTE EL USO DE ESCALERAS PORTATILES (OFICINAS, BIBLIOTECAS, ETC.)

Este riesgo se debe habitualmente a:

- Uso inapropiado de escaleras portátiles para colocar y recoger material diverso.
- Uso de escaleras inapropiadas o en mal estado.

## Cosas que podemos hacer para evitar tener un accidente por esta causa:

- **Adquirir escaleras seguras, nunca domesticas y sí de uso profesional**, con la resistencia necesaria, recomendando escaleras certificadas de acuerdo con la **norma UNE-EN 131**.
- Usar calzado cómodo, ajustado y no resbaladizo.
- Trabajar en una **postura ergonómica correcta**, evitando, en la medida de lo posible, la elevación del brazo por encima de los hombros durante la manipulación de libros o archivadores en estantes superiores, usando la escalera de manera que se trabaje preferentemente a la **altura del codo**.
- Cuando trabajamos en ellas, comprobar que están en **perfecto estado**, tener **una mano libre para sujetarte y no intentar nunca alcanzar objetos alejados** lateralmente de la escalera; en ese caso, debe bajarse, desplazar la escalera y volver a subir.
- El ascenso y descenso se realizará **siempre de frente** (más información en la instrucción operativa IO ST 002-00, que puede consultar en la web del SEPRUS).
- El cuerpo debe quedar enmarcado en la escalera, por lo que no se debe subir a los últimos peldaños.
- Disponer de iluminación adecuada en los lugares de trabajo.
- Orden y limpieza alrededor de la zona de trabajo con escaleras, mantener los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, usar regletas, canaletas, etc.

