Las caídas incapacitan a 400.000 trabajadores cada año. Tenga mucho cuidado para evitar los accidentes de caídas.

**Si usted está al nivel del suelo:**

* Tenga cuidado con los lugares deslizantes como los derrames del aceite, grasa, o agua.
* Utilice pasillos. No tome atajos a través de áreas de almacenamiento y maquinaria.
* Tenga cuidado para los objetos en el suelo que pueden rodar, deslizar, o hacer tropiezas.

**Si usted es más elevado:**

* No corra en las escaleras. Utilice la barandilla.
* Inspeccione arneses y líneas de seguridad antes de utilizarlos.
* Nunca salte de etapas de trabajo, los camiones, ni los muelles de carga.
* Utilice escaleras de la manera correcta.

**Uso de escaleras de mano:**

* Inspeccione una escalera de mano para grietas y peldaños aflojados.
* Elija una escalera lo suficientemente larga para que pueda mantenerse fuera de la parte superior.
* Esté de cara a la escalera de mano al subir o bajar.
* Asegúrese de que sólo una persona a la vez se encuentre en una escalera de mano.
* Suba con las dos manos agarrando los peldaños.
* No alcance demasiado. Asegúrese de que su balance, manteniendo la hebilla del cinturón entre los rieles.
* Una escalera de mano debe tener zapatas de seguridad. Use un tablón en el terreno blando o para tener un nivel plano para los pies.

**La regla de 4 por 1:** Coloque la escalera de mano un pie fuera por cada cuatro pies hasta el punto de apoyo. Los peldaños están un pie de distancia por lo que es fácil de calcular el ángulo.

*Siempre tenga cuidado cuando existe la posibilidad de una caída.*

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma: