

### **1.- Cosa dovresti sapere sulle scale portatili prima di usarle?**

Le cadute da scale portatili sono una delle principali cause di infortuni gravi.

Evita i rischi e metti in atto le opportune precauzioni per prevenire le cadute.

### **2-Cosa dovresti fare prima di usare una scala portatile?**

**a-** esamina (ispeziona) la scala prima e dopo l'uso.

**b-** rifiuta e metti un'etichetta su tutte le scale che hanno difetti. Tieni scale difettose solo se riparate o eliminale.

**c-** Usa una scala adatta per il lavoro che devi fare. Considera la robustezza, il tipo, la lunghezza.

**d-** fatti aiutare quando devi maneggiare una scala pesante e/o lunga.

**e-** tieni le scale lontane dai cavi elettrici.

**f-** fissa l'estremità superiore della scala e assicura quella inferiore.

**g-** poni barriere e segnali di avvertimento quando stai usando una scala vicino ad una porta o in una zona di passaggio.

**h-** prima di salire sulla scala pulisci le soles delle scarpe se sono infangate o scivolose. Evita di salire con le soles umide. Assicurati di avere calzature in buone condizioni e *ben allacciate*.

**i-** stai rivolto verso la scala quando sali e quando lavori stando su questa.

**l-** mantieni il centro del tuo corpo tra i montanti della scala.

### **3- Cosa dovresti evitare quando usi una scala portatile?**

- a-** non usare la scala in posizione orizzontale come la tavola di un impalcato o una passerella.
- b-** non portare oggetti in mano mentre stai salendo o scendendo dalla scala. Solleva (tira su) i materiali o aggancia gli strumenti alla cintura.
- c-** non lavorare stando sugli ultimi tre scalini: più in alto sta una persona, maggiore la possibilità che la scala scivoli alla base.
- d-** non usare oggetti come la sedia, una scatola o un fusto come scala di fortuna.
- e-** non usare una scala portatile quando sono disponibili altri equipaggiamenti. Rimpiazza una scala portatile con una scala fissa o un'impalcatura.
- f-** non unire due scale corte per farne una lunga. I montanti non sono sufficientemente robusti da sopportare il carico extra.
- g-** non verniciare le scale di legno: la pittura potrebbe nascondere dei difetti. Si possono usare vernici trasparenti o conservanti del legno.

### **4- Come dovresti sistemare la scala portatile?**

- a-** appoggia l'estremità inferiore della scala alla distanza di circa  $\frac{1}{4}$  della sua altezza dalla base della struttura su cui appoggia l'altra estremità: p.e per ogni metro di altezza da raggiungere la base della scala dovrebbe distare 25 cm. dalla struttura a cui ti appoggi, quindi se devi arrivare a 2 m. di altezza la base dovrebbe distare 50 cm.
- b-** usa una scala che superi di almeno 1m. la superficie che intendi raggiungere ( *su cui vuoi atterrare*).
- c-** posiziona la scala su una superficie piana e solida. Usa una scala con appoggi antiscivolo nella parte inferiore o sistemi di bloccaggio di sicurezza, oppure procura che un altro lavoratore sostenga la scala.
- d-** appoggia entrambi i montanti sul supporto in alto e assicura la scala per evitare che scivoli

## 5- cosa dovresti sapere sul salire su una scala portatile?

- a-** prima di posizionare la scala controlla se ci sono cavi nella zona sovrastante.
- b-** pulisci l'area intorno alla base e alla cima della scala togliendo tutti gli utensili, detriti o altro materiale.
- c-** indossa una imbracatura quando lavori ad altezza di 3m. o più, oppure quando devi lavorare con le due mani.
- d-** assicurati che solo una persona stazioni su una scala singola. Sulle scale doppie è consentito stazioni solo una persona per lato.
- e-** sulla scala tieni sempre tre punti di contatto, appoggiando due piedi ed una mano oppure due mani ed un piede.



**3 Point Contact**

- f-** quando sali sulla scala aggrappati ai pioli, non ai montanti laterali. Se salendo scivoli con un piede è più facile tenersi su se si è aggrappati ai pioli invece che ai montanti laterali.
- g-** indossa scarpe di sicurezza con soles e tacchi antiscivolo.
- h-** assicurati che tutto l'equipaggiamento elettrico usato durante il lavoro sulla scala sia in buone condizioni e ben collegato a terra.
- i-** riposati frequentemente per evitare la fatica delle braccia e il disorientamento quando il lavoro richiede di guardare in alto e di raggiungere un punto sopra la tua testa.
- l-** metti le braccia intorno ad un piolo e appoggia la testa su un'altro piolo o su un montante se inizi ad avere vertigini o panico. Scendi giù lentamente.

## **6- cosa dovresti evitare quando stai salendo su una scala portatile?**

**a-** non usare una scala in vie di transito, vani scala, o altri posti dove una persona o un veicolo la può urtare. Posiziona idonee barriere o chiudi la porta a chiave.

**b-** non appoggiare la scala su superfici mobili o flessibili.

**c-** non metterti a cavalcioni dello spazio tra la scala e un altro oggetto.

**d-** non alzare scale su scatole, carri, tavole, impalcati o altre strutture instabili.

**e-** non usare scale sul ghiaccio

**f-** non appoggiare la scala su uno dei pioli. La scala deve appoggiare sull'estremità inferiore dei montanti.

**g-** non permettere a qualcuno di stare sotto una scala.

**h-** non sporgerti dalla scala; muoviti in modo corretto.

**i-** non usare qualsiasi tipo di scala vicino a cavi elettrici.