

# MAREK

---

Volumen: XXXVI

Numero 20

12 de mayo del 2025

**NOTE: MAREK se enorgullece de ofrecer valiosos beneficios a empleados como usted.** Para ayudarle a comprender mejor y aprovechar al máximo estos beneficios, Ofrecemos reuniones **en persona pagadas durante el horario laboral** para nuestros empleados de la construcción.

Por favor, **consulte y obtenga la aprobación de su supervisor** para confirmar la fecha en la que puede asistir.

Reuniones **en persona en inglés y español** son de **2:00 PM a 3:30 PM** en las salas de formación Norte/Sur en la oficina de MAREK en las siguientes fechas:

- **Miércoles 21 de Mayo**
- **Martes 27 de Mayo**
- **Martes 3 de Junio**

Si no puede asistir en persona, puede unirse a una **reunión virtual**. Tenga en cuenta que las **reuniones virtuales se realizan fuera del horario laboral y no se pagará**. Los enlaces para unirse a las sesiones virtuales se enviarán por **mensaje de texto**.

Animamos a todos los empleados a participar y a conocer más sobre los excelentes beneficios que ofrece MAREK!

## **ENFOQUE EN CAIDAS** **3 CLAVES PARA TRABAJAR SEGURO EN ESCALERAS**

Agarre una escalera. Párela y súbase. ¿Tan sencillo que cualquiera lo puede hacer, ¿verdad?

¿Pero si realmente fuera tan sencillo, 130,000 personas no se lastimarían en escaleras cada año, o si?

La mayoría de los accidentes de escalera son causados por la selección inapropiada, o el uso de esta, no por defectos.

### **LA SELECCION**

Asegúrese que la escalera que usted escoja sea suficientemente fuerte para sostener su peso y cualquier material que usted necesite. Escoja una escalera que alcance su área de trabajo, en algunos casos usted quizás necesite una escalera más alta dependiendo del tipo de trabajo.

- Tipo IA tiene una resistencia en peso de 300 libras
- Tipo I tiene una resistencia en peso de 250 libras
- Tipo II tiene una resistencia en peso de 225 libras.
- Tipo III son las más ligeras en soporte y tienen una resistencia de 200 libras

## ESTABLEZCA

- Los pies de la escalera en el suelo firme o en un piso sólido.
- Cerciorase que la escalera este fija y firme en el piso.
- Cuando se usa una escalera de extensión, la cima de la escalera debe extenderse tres pies más allá de la superficie del techo o arriba del punto, de apoyo.
- Refuerce los pies de la escalera donde se puedan resbalar.

## EL USO

- Siempre inspeccione las escaleras antes de usarlas
- Solo escaleras aprobadas por la compañía **(escaleras de cuatro pies o escaleras personales no están permitidas)**
- Asegúrese que los escalones estén libres de grasa, aceite, pintura fresca, lodo y basura.
- Dele el frente a la escalera cuando suba.
- Use el sistema de 3 puntos de apoyo, dos manos y un pie
- Suba primero, después estire cualquier material con un lazo o permita que su compañero le entregue el material
- Mantenga los pies en el centro del escalón.
- No camine la escalera ni la incline contra la pared
- No se pare por encima de la escalera.
- Límitese a pararse en el tercer escalón de arriba para abajo
- Use la escalera solo para el propósito que fue diseñada
- Muy importante, no se estire de la escalera, ni se incline demasiado lejos para los lados.