



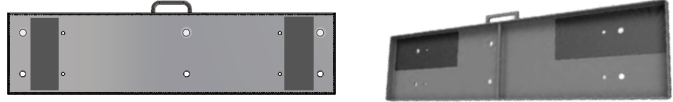
Residential Edition Instructions

Instructions pour usage résidentiel
pour Ladder Lockdown

Instrucciones de la versión
doméstica para
Ladder Lockdown

Parts List

Ladder Lockdown Saddle (1) – has non-slip rubber grips on the bottom for traction on hard flat surfaces (wet or dry)



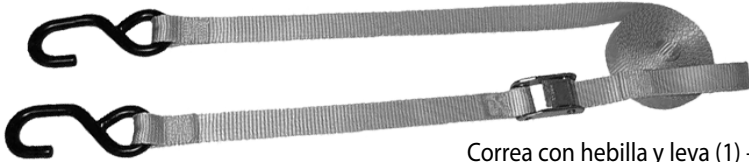
Liste des pièces

Socle Ladder Lockdown (1) – qui comporte des prises antidérapantes en caoutchouc au bas, pour offrir une traction sur des surfaces planes et dures (sèches ou mouillées)

Lista de partes

Base Ladder Lockdown (1) – cuenta con agarres de goma antideslizantes en la parte inferior para tracción en superficies húmedas (húmedas o secas)

Cam Buckle Strap (1) – Strap that is tightened by hand to hold your ladder safely in the Ladder Lockdown saddle.



Sangle à crochets (1) – sangle de serrage à la main pour maintenir votre échelle de manière sécuritaire dans le socle Ladder Lockdown.

Correa con hebilla y leva (1) – Correa que se aprieta a mano para sostener de forma segura su escalera en la base Ladder Lockdown.

Staple (2) – Proprietary staple to be used on soft ground.

Broche (2) – broches propriétaires à utiliser sur les sols mous.



Grapas (2) – Grapas exclusivas para utilizarse en pisos blandos

Ice Spike (3) – 5" customized nail to be hammered into the ground when the ground is too hard for the "Staple"



Crampon à glace (3) – clous personnalisés de 13 cm (5 po) à enfoncer dans le sol, quand il est trop dur pour la « broche »

Púas para hielo (3) – Clavo personalizado de 5" para ser martillado en el piso cuando es demasiado duro para las "Grapas"

For Use **WITHOUT** Staples

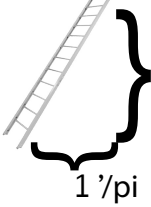
- ALWAYS PRACTICE BASIC LADDER SAFETY: - Always use a 4:1 Ratio when setting up your ladder. - For every 4' of laddering height, the base of your ladder should be 1' out. - Example: If you're laddering 16' up, your ladderbase should be 4' out

Pour utilisation **SANS LES** broches

- TOUJOURS RESPECTER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE BASE AVEC UNE ÉCHELLE: -Toujours utiliser un rapport de 4 à 1 lors du placement de votre échelle. - Pour toute portion de 4 pieds de hauteur de votre échelle, la base de l'échelle doit être distancée de 1 pied. -Exemple: Si vous montez votre échelle à 16 pieds, la base de l'échelle doit être distancée de 4 pieds.

Para utilizar **SIN** las grapas

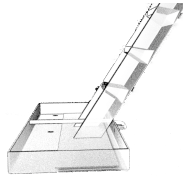
- SIEMPRE PRACTIQUE LA SEGURIDAD BÁSICA PARA ESCALERAS: - Siempre utilice una proporción 4:1 al armar su escalera. - Por cada 4' de altura, la base de su escalera debe tener 1' más de ancho. -Por ejemplo, si su escalera tiene 16 pies de alto, su base debe sobresalir 4 pies.



Find 4:1 ratio and place saddle flat on the ground, face up, with the handle facing the direction you would like to ladder.

Déterminer le rapport de 4 à 1 et placer le socle à plat sur le sol, face vers le haut, avec la poignée faisant face vers la direction dans laquelle on veut placer l'échelle.

Encuentre una proporción 4:1 y coloque el soporte de forma plana en el piso, boca arriba, con la manija mirando hacia la dirección en que le gustaría tener la escalera.



Ladder and Saddle Handle Face same way.

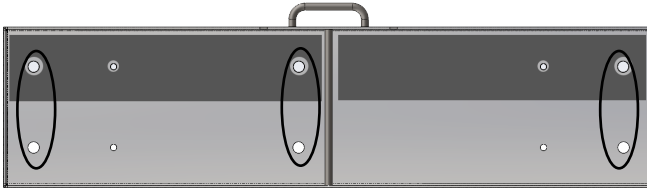
L'échelle et la poignée du socle doivent faire face du même côté

Escalera y Manija del soporte Mirando hacia la misma dirección

If using ice spikes
Hammer 5" spikes into the larger holes in base of saddle.

Pour utilisation des crampons à glace
Enfoncer les crampons de 13 cm (5 po) dans les trous les plus gros de la base du socle.

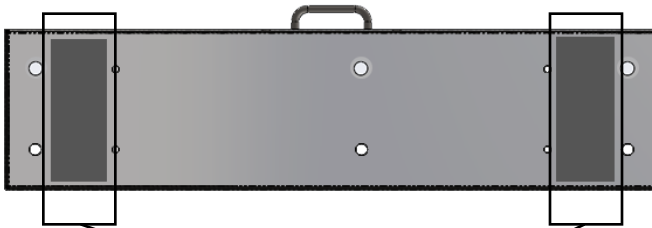
Si utiliza clavos para hielo
Martille los clavos de 5" en los agujeros más grandes en la base del soporte.



If using on hard flat surface
Make sure Ladder lockdown saddle is flat on the ground and that Non-slip grip is firmly on the ground.

Pour utilisation sur une dure et plane
S'assurer que le socle Ladder Lockdown est à plat sur le sol, et que sa prise antidérapante soit solidement au sol.

Si lo utiliza en una superficie dura y plana, asegúrese de que la base Ladder lockdown esté colocada de forma plana en el piso y que el agarre antideslizante esté ajustado en el piso.



Non-Slip Pads
Rubans d'emprise antidérapants
Almohadillas antideslizantes

2

Make sure that your saddle is stable/secure and level on hard flat ground.

S'assurer que votre socle soit stable/solide et à niveau, sur un sol plat et à niveau.

Asegúrese de que su soporte está estable/asegurado y nivelado en una superficie dura y plana.



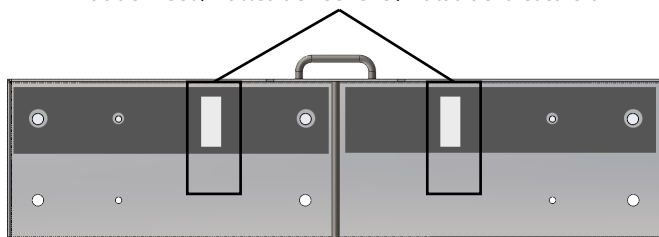
3

Place both legs (front two for A-Frame) of your ladder on the grip tape at the front of the Saddle. Make sure that both legs of your ladder are inside the walls of the saddle and are sitting flat on the non-slip grip tape, with no obstructions underneath the legs.

Placer les deux pattes de votre échelle (les deux du devant pour un chevalet) sur le ruban d'emprise à l'avant du socle. S'assurer que les deux pattes de votre échelle se trouvent à l'intérieur des parois du socle et qu'elles reposent à plat sur le ruban d'emprise antidérapant, sans aucune obstruction sous les pattes.

Coloque ambas patas (las dos delanteras para forma de A) de su escalera en la cinta de agarre en el frente de su base. Asegúrese de que ambas patas de su escalera se encuentran en el interior de las paredes de la base y que estén colocadas de forma plana en la cinta de agarre antideslizante, sin obstrucciones debajo de las patas.

Ladder Feet / Pattes de l'échelle / Patas de la escalera



Ladder feet sit firm on grip-tape

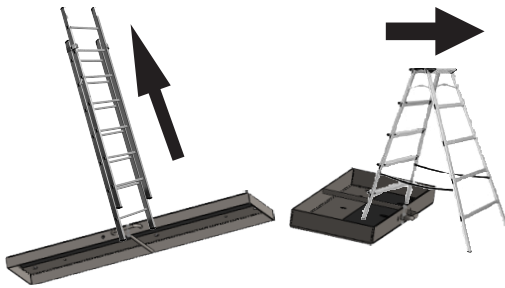
Les pattes de l'échelle doivent reposer fermement sur le ruban d'emprise antidérapant

Las patas de la escalera se encuentran afirmadas en la cinta de agarre

4

Once the position of the legs has been established either open you're a-frame or raise your extension ladder to the height needed to attain your laddering goal.

Après avoir établi la position des deux pattes, ouvrir votre chevalet ou soulever votre échelle d'extension à la bonne hauteur pour atteindre votre hauteur voulue.



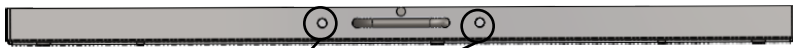
Una vez que haya sido establecida la posición de las patas, puede abrir su escalera en A o levantar su escalera extensible a la altura necesaria para lograr la altura deseada.

5

Go to the back side of your ladder and take your tie down strap that is provided and insert one of the "S" shaped latch hooks into one of the holes labeled "Latch Hook".

Passer à l'arrière de votre échelle et prendre la sangle d'attache fournie, et insérer un des crochets de verrouillage en « S » dans un des trous marqués pour crochet de verrouillage (Latch Hook).

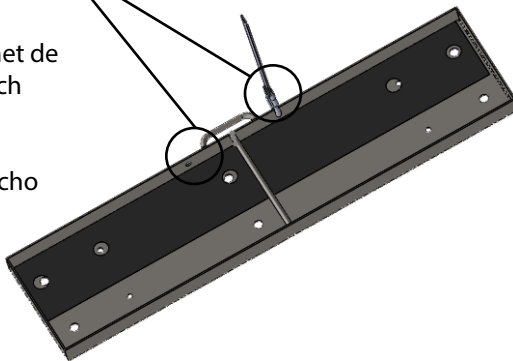
En la parte trasera de su escalera, tome la correa de fijación proporcionada e inserte uno de los ganchos en forma de "S" en uno de los agujeros etiquetados "Latch Hook".



Latch Hook Holes

Trous pour crochet de verrouillage (Latch Hook)

Agujeros de gancho

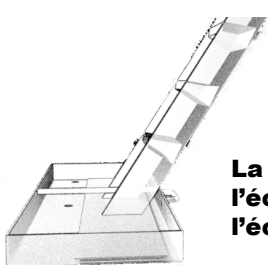


6

While still on the backside of your ladder - Take the other end of the strap and run it up and over the **THIRD RUNG** of the ladder and bring it back down the **BACKSIDE** of the Ladder and insert the second Latch Hook into the remaining Latch Hole.

Toujours de l'arrière votre échelle - prendre l'autre bout de la sangle et le courir sur le **TROISIÈME BARREAU** de l'échelle, et le ramener vers le bas À L'ARRIÈRE de l'échelle, et insérer le second crochet de verrouillage dans le trou de verrouillage restant.

Aún en la parte trasera de su escalera - Tome la otra punta de la correa y levántela hasta y sobre el **TERCER ESCALÓN** de la escalera y bájela por **DETRÁS** de la escalera e inserte el segundo gancho en el agujero restante.



Strap stays on the backside of the ladder and does not impede the ladder steps.

La sangle doit demeurer à l'arrière de l'échelle et ne pas nuire aux barreaux de l'échelle.

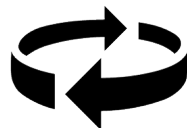
La correa queda en la parte de atrás de la escalera y no impide subirse a ella.

7

Tighten the strap until it is snug. **Do not over tighten.** If front of your saddle lifts up slightly, you have over tightened the strap.

Serrer la sangle jusqu'à ce qu'elle soit raide. **Attention de ne pas trop serrer.** Si le devant de votre socle se soulève légèrement, c'est que la sangle est trop serrée.

Ajuste la correa hasta que esté tirante. **No ajuste de más.** Si el frente de su escalera se levanta levemente, ha ajustado la correa de más.



8

Your ladder is now secure and ready to climb - remember to always follow basic ladder safety. <http://www.americanladderinstitute.org/?page = BasicLadderSafety>

Voilà, votre échelle est maintenant bien fixée et prête pour votre ascension - ne pas oublier de toujours respecter les règles de base de sécurité avec une échelle. <http://www.americanladderinstitute.org/?page = BasicLadderSafety>

Su escalera se encuentra ahora asegurada y lista para subirse a ella - recuerde seguir siempre la seguridad básica para escaleras. <http://www.americanladderinstitute.org/?page = BasicLadderSafety>

For Use **WITH** Staples • Pour utilisation **AVEC** broches • Para utilizar **CON** las grapas

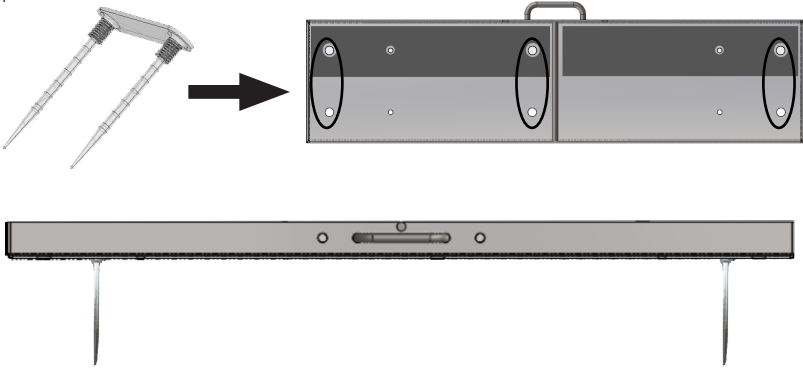
*****NOTE: ALWAYS REMOVE STAPLES AFTER USE ***REMARQUE: ENLEVER TOUJOURS LES BROCHES APRÈS USAGE ***NOTA: REMUEVA SIEMPRE LAS GRAPAS LUEGO DE CADA USO**

1

Remove hex nuts and place staples into larger holes on the base of the saddle pointing down. The threading on the legs of the staple will be sticking out of the bottom of the saddle.

Retirer les boulons hexagonaux et placer les broches dans les trous les plus gros dans la base du socle, qui pointe vers le bas. Le filetage sur les pattes de la broche ressortira du bas du socle.

Remueva las tuercas hexagonales y coloque grapas en los agujeros más grandes de la base del soporte, apuntando hacia abajo. El enroscado de las grapas en las patas sobresaldrá de la parte inferior del soporte.

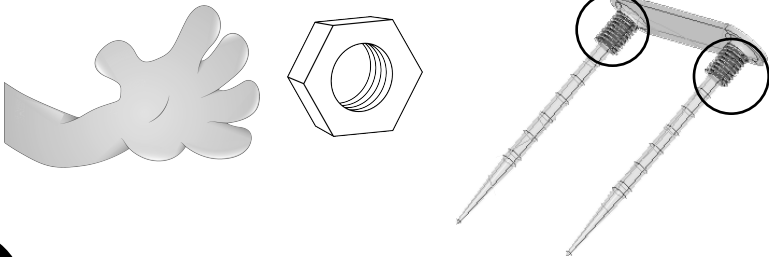


2

Take hex nuts and screw them onto the thread on the bottom side of the saddle and hand tighten until hex nut is snug.

Prendre les boulons hexagonaux et les visser sur le filetage du côté du bas du socle, et serrer à la main jusqu'à ce que le boulon hexagonal soit serré.

Tome las tuercas hexagonales y atorníllas en el lado inferior del soporte y apriételas a mano hasta que la tuerca hexagonal esté ajustada.



3

Repeat steps 1 and 2 with all staples provided.
Répéter les étapes 1 et 2 avec toutes les broches fournies.
Repita los pasos 1 y 2 con todas las grapas proporcionadas.

- ALWAYS PRACTICE BASIC LADDER SAFETY:

- Always use a 4:1 Ratio when setting up your ladder. - For every 4' of laddering height, the base of your ladder should be 1' out.
- Example: If you're laddering 16' up, your ladder base should be 4' out

4

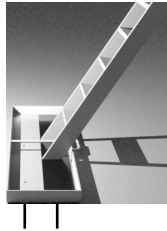
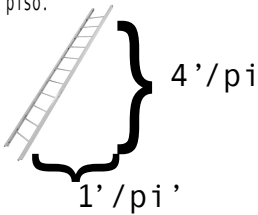
Find 4:1 ratio and place saddle flat on the soft ground, face up (spikes down), with the handle facing the direction you would like to ladder. Stomp the saddle with the staples into the ground so that the bottom of the saddle is flush with the ground.

- TOUJOURS RESPECTER LES MESURES DE SÉCURITÉ DE BASE AVEC UNE ÉCHELLE:
- Toujours utiliser un rapport de 4 à 1 lors du placement de votre échelle.
- Pour toute portion de 4 pieds de hauteur de votre échelle, la base de l'échelle doit être distancée de 1 pied.
- Exemple: Si vous montez votre échelle à 16 pieds, la base de l'échelle doit être distancée de 4 pieds.

Déterminer le rapport de 4 à 1 et placer le socle à plat sur le sol mou, face vers le haut (crampons vers le bas), avec la poignée faisant face vers la direction dans laquelle on veut placer l'échelle. Enfoncer les broches du socle dans le sol, de sorte que le bas du socle soit à affleurement du sol.

- SIEMPRE PRACTIQUE LA SEGURIDAD BÁSICA PARA ESCALERAS: - Siempre utilice una proporción 4:1 al armar su escalera. - Por cada 4' de altura, la base de su escalera debe tener 1' más de ancho. - Por ejemplo, si su escalera tiene 16 pies de alto, su base debe sobresalir 4 pies.

Encuentre una proporción 4:1 y coloque el soporte de forma plana en el piso blando, boca arriba (clavos hacia abajo), con la manija mirando hacia la dirección en que le gustaría tener la escalera. Pisotee el soporte con las grapas en el piso para que la parte inferior del soporte esté al ras del piso.



Ladder and Saddle Handle
Face same way
Échelle et poignée du socle
faisant face dans la même
direction
Escalera y manija del soporte
mirando hacia la misma dirección

5

Make sure that your saddle is stable/ secure and level on the soft ground surface.

S'assurer que votre socle soit stable/solide et à niveau, sur un sol plat et à niveau.

Asegúrese de que su soporte está estable/asegurado y nivelado en una superficie de piso blando.

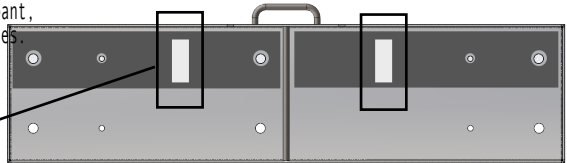


6

Place both legs (front two for A-Frame) of your ladder on the grip tape at the front of the Saddle. Make sure that both legs of your ladder are inside the walls of the saddle and are sitting flat on the non-slip grip tape, with no obstructions underneath the legs.

Placer les deux pattes de votre échelle (les deux du devant pour un chevalet) sur le ruban d'emprise à l'avant du socle. S'assurer que les deux pattes de votre échelle se trouvent à l'intérieur des parois du socle et qu'elles reposent à plat sur le ruban d'emprise antidérapant, sans aucune obstruction sous les pattes.

Coloque ambas patas (las dos delanteras para escalera en A) de su escalera en la cinta de agarre en el frente de su soporte. Asegúrese de que ambas patas de su escalera se encuentran en el interior de las paredes del soporte y están colocadas de forma plana en la cinta de agarre antideslizante, sin obstrucciones debajo de las patas.



Ladder feet sit firm on grip-tape /

Ladder Feet /Pattes de l'échelle
Patas de la escalera

Les pattes de l'échelle doivent reposer fermement sur le ruban d'emprise
Las patas de la escalera se encuentran afirmadas en la cinta de agarre

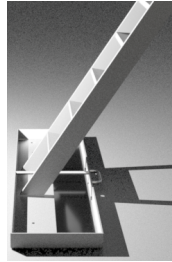
7

When laddering from soft surface hills or slopes place both legs at back of saddle, off of the grip tape.

Pour grimper à partir d'une colline ou d'une pente avec une surface molle, placer les deux pattes à l'arrière du socle, hors du ruban d'emprise.

Al armar la escalera en lomas o pendientes de superficie blanda coloque ambas patas al fondo del soporte, fuera de la cinta de agarre.

Ladder NOT on Tape
L'échelle N'EST
PAS sur le ruban d'emprise
Escalera FUERA de la cinta

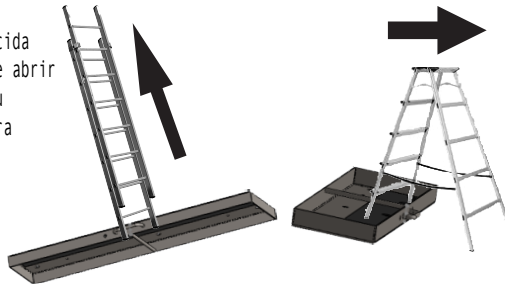


8

Once the position of the legs has been established either open your A-frame or raise your extension ladder to the height needed to attain your laddering goal.

Après avoir établi la position des deux pattes, ouvrir votre chevalet ou soulever votre échelle d'extension à la bonne hauteur pour atteindre votre hauteur voulue.

Una vez que haya sido establecida a posición de las patas, puede abrir su escalera en A o levantar su escalera extensible a la altura necesaria para lograr su escalera deseada.

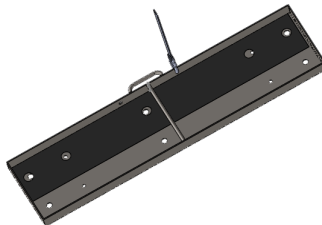


9

Go to the back side of your ladder and take your tie down strap that is provided and insert one of the "S" shaped latch hooks into one of the holes labeled "Latch Hook".

Passer à l'arrière de votre échelle et prendre la sangle d'attache fournie, et insérer un des crochets de verrouillage en « S » dans un des trous marqués pour crochet de verrouillage (Latch Hook).

En la parte trasera de su escalera tome la correa de fijación proporcionada e inserte uno de los ganchos en forma de "S" en uno de los agujeros etiquetados "Latch Hook".

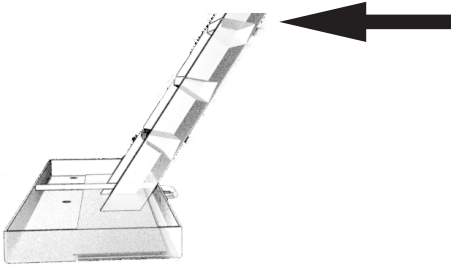


10

Take the other end of the strap and run it up and over the **THIRD RUNG** of the ladder and bring it back down and insert the second Latch Hook into the remaining Latch Hole.

Prendre l'autre bout de la sangle et le courir sur le **TROISIÈME BARREAU** de l'échelle, et le ramener vers le bas, puis insérer le second crochet de verrouillage dans le trou de verrouillage restant.

Take the other end of the strap and run it up and over the **TERCER ESCALÓN** de la escalera y bájela por **DETRÁS** de la escalera e inserte el segundo gancho en el agujero restante.



Strap stays on the backside of the ladder and does not impede the ladder steps.

La sangle doit demeurer à l'arrière de l'échelle et ne pas nuire aux barreaux de l'échelle.

La correa queda detrás de la escalera y no impide subirse a ella.

11

Tighten the strap until it is snug. **Do not over tighten.** If front of your saddle lifts up slightly, you have over tightened the strap

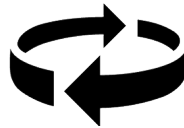
Serrer la sangle jusqu'à ce qu'elle soit raide.

Attention de ne pas trop serrer.

Si le devant de votre socle se soulève légèrement, c'est que la sangle est trop serrée.

Ajuste la correa hasta que esté tirante. **No ajuste de más.**

Si el frente de su escalera se levanta levemente, ha ajustado la correa de más.



12

Your ladder is now secure and ready to climb - remember to always follow basic ladder safety. <http://www.americanladderinstitute.org/?page=BasicLadderSafety>

Voilà, votre échelle est maintenant bien fixée et prête pour votre ascension - ne pas oublier de toujours respecter les règles de base de sécurité avec une échelle. <http://www.americanladderinstitute.org/?page=BasicLadderSafety>

Su escalera se encuentra ahora asegurada y lista para subirse a ella - recuerde seguir siempre la seguridad básica para escaleras. <http://www.americanladderinstitute.org/?page=BasicLadderSafety>

Basic Ladder Safety info from American Ladder Institute

Ladders are tools. Many of the basic safety rules that apply to most tools also apply to the safe use of a ladder:

- If you feel tired or dizzy, or are prone to losing your balance, stay off the ladder.
- Do not use ladders in high winds or storms.
- Wear clean slip-resistant shoes. Shoes with leather soles are not appropriate for ladder use since they are not considered sufficiently slip resistant.
- Before using a ladder, inspect it to confirm it is in good working condition.
- Ladders with loose or missing parts must be rejected. Rickety ladders that sway or lean to the side must be rejected.
- The ladder you select must be the right size for the job.
- The Duty Rating of the ladder must be greater than the total weight of the climber, tools, supplies, and other objects placed upon the ladder. The length of the ladder must be sufficient so that the climber does not have to stand on the top rung or step.
- When the ladder is set-up for use, it must be placed on firm level ground and without any type of slippery condition present at either the base or top support points.
- Only one person at a time is permitted on a ladder unless the ladder is specifically designed for more than one climber (such as a Trestle Ladder).
- Ladders must not be placed in front of closed doors that can open toward the ladder. The door must be blocked open, locked, or guarded.
- Read the safety information labels on the ladder.
- The on-product safety information is specific to the particular type of ladder on which it appears. The climber is not considered qualified or adequately trained to use the ladder until familiar with this information.

Informations de sécurité de base émises par l'American Ladder Institute

Les échelles sont des outils. Plusieurs des règles de sécurité de base qui s'appliquent à la plupart des outils s'appliquent aussi à l'utilisation sécuritaire d'une échelle :

- Si vous vous sentez fatigué ou étourdi, ou si vous êtes enclin à perdre l'équilibre, ne pas monter dans une échelle.
- Ne pas utiliser une échelle lors de grands vents ou d'orages violents.
- Porter des chaussures antidérapantes propres. Les chaussures avec semelle en cuir ne sont pas appropriées pour monter dans une échelle, puisqu'elles ne sont pas considérées comme suffisamment résistantes au glissement.
- Avant d'utiliser une échelle, il faut l'inspecter pour confirmer qu'elle est en bonne condition.
- Toute échelle avec des pièces manquantes ou lâches doit être rejetée. Éviter d'utiliser une échelle raticheuse qui oscille ou qui plie sur le côté.
- L'échelle sélectionnée doit être de taille appropriée pour le travail.
- La capacité nominale de l'échelle doit être plus grande que le poids total du grimpeur avec ses outils, fournitures et tout autre objet placé sur l'échelle. La longueur de l'échelle doit être suffisante pour que le grimpeur n'ait pas à se tenir sur le dernier barreau du haut.
- Quand une échelle est placée pour utilisation, elle doit être placée sur un sol ferme et à niveau, et sans qu'aucune condition de glissement ne soit présente, aux points de support de la base ou du haut.
- Il est permis uniquement à une seule personne à la fois de grimper dans une échelle, à moins qu'elle ne soit conçue spécifiquement pour plus d'un grimpeur (comme une échelle à tréteau).
- Les échelles ne doivent pas être placées devant une porte fermée qui puisse s'ouvrir du côté de l'échelle. La porte doit être bloquée en position ouverte, être barrée ou surveillée.
- Lire attentivement les informations de sécurité sur l'étiquette apposée sur l'échelle.
- L'information de sécurité qui se trouve sur le produit est spécifique au type particulier d'échelle sur laquelle elle est apposée. Le grimpeur ne doit pas être considéré comme qualifié ou formé pour utiliser l'échelle, tant qu'il n'est pas familiarisé avec cette information de sécurité.

Información de seguridad básica para escaleras del American Ladder Institute

Las escaleras son herramientas. Muchas de las reglas de seguridad básicas que se aplican a la mayoría de las herramientas también se aplican al uso seguro de una escalera:

- Si se siente cansado o mareado, o es propenso a perder su equilibrio, no se suba a la escalera.
- No utilice escaleras en clima ventoso o tormentoso.
- Utilice zapatos antideslizantes limpios. Los zapatos con suelas de cuero no son apropiados para subir escaleras ya que no se consideran lo suficientemente antideslizantes.
- Antes de utilizar una escalera, inspecciónela para confirmar que se encuentra en buena condición operativa.
- Las escaleras con partes sueltas o faltantes deben rechazarse. Las escaleras destartaladas que se balancean o se inclinan hacia los lados deben rechazarse.
- La escalera que usted selecciona debe tener el tamaño apropiado para el trabajo.
- La carga nominal de la escalera debe ser mayor que el peso total del escalador, herramientas, suministros y otros objetos colocados sobre la escalera. La longitud de la escalera debe ser suficiente para que el escalador no se tenga que parar en el último escalón.
- Cuando la escalera esté lista para su uso, debe colocarse en un piso nivelado y firme, sin ningún tipo de condición resbaladiza presente ya sea en la base o en el punto de apoyo superior.
- Sólo se permite una persona a la vez en la escalera a menos que esté específicamente diseñada para más de un escalador (como la escalera de caballete).
- No se deben colocar escaleras delante de puertas cerradas que pueden abrirse hacia la escalera. La puerta debe estar bloqueada, trabada o vigilada.
- Lea las etiquetas sobre información de seguridad en la escalera.
- La información de seguridad en el producto es específica para el tipo particular de escalera en la que aparece. No se considera como calificado o adecuadamente capacitado al escalador hasta que no esté familiarizado con esta información.

The Three Point-of-Contact Climb

Factors contributing to falls from ladders include haste, sudden movement, lack of attention, the condition of the ladder (worn or damaged), the user's age or physical condition, or both, and the user's footwear.

- Although the user's weight or size typically does not increase the likelihood of a fall, improper climbing posture creates user clumsiness and may cause falls. Reduce your chances of falling during the climb by:

- Wearing slip-resistant shoes with heavy soles to prevent foot fatigue;
- Cleaning the soles of shoes to maximize traction;
- Using towlines, a tool belt or an assistant to convey materials so that the climbers hands are free when climbing;
- Climbing slowly and deliberately while avoiding sudden movements;
- Never attempting to move a ladder while standing on it;
- Keeping the center of your belt buckle (stomach) between the ladder side rails when climbing and while working. Do not overreach or lean while working so that you don't fall off the ladder sideways or pull the ladder over sideways while standing on it.

When climbing a ladder, it is safest to utilize Three Points-of-Contact because it minimizes the chances of slipping and falling from the ladder. At all times during ascent, descent, and working, the climber must face the ladder and have two hands and one foot, or two feet and one hand in contact with the ladder steps, rungs and/or side rails. In this way, the climber is not likely to become unstable in the event one limb slips during the climb. It is important to note that the climber must not carry any objects in either hand that can interfere with a firm grip on the ladder. Otherwise, Three Points-of-Contact with the ladder cannot be adequately maintained and the chance of falling is increased in the event a hand or foot slip occurs.

Ascension avec trois points de contact

Parmi les facteurs qui contribuent aux chutes d'une échelle, citons notamment la hâte, un mouvement soudain, un manque d'attention, la condition de l'échelle (usée ou endommagée), l'âge ou la condition physique de l'utilisateur, et les chaussures de l'utilisateur.

- Bien que la grandeur et le poids de l'utilisateur n'augmente pas typiquement la probabilité d'une chute, une mauvaise posture de montée peut contribuer à la maladresse du grimpeur et peut causer une chute. Réduire les possibilités de chute par les moyens suivants :
- Porter des chaussures résistantes au glissement, avec des semelles épaisses, pour prévenir la fatigue des pieds;
- Nettoyer les semelles pour maximiser la traction;
- Utiliser des cordages, une ceinture à outils ou un assistant pour porter le matériel, de sorte que les mains du grimpeur restent libres lors de l'ascension;
- Grimper lentement et délibérément, en évitant les mouvements soudains;
- Ne jamais tenter de déplacer une échelle quand on est dessus;
- Garder le centre de votre boucle de ceinture (estomac) entre les gardes de l'échelle lors de l'ascension, et pendant le travail. Ne pas tenter d'atteindre un point trop loin ou de vous pencher lors du travail, afin de ne pas tomber de l'échelle par les côtés ou de tirer l'échelle vers les côtés pendant qu'on est dans l'échelle.

Lors de l'ascension dans une échelle, il est plus sécuritaire d'utiliser trois points de contact, parce que cela minimise la probabilité de glisser et de chuter de l'échelle. En tout temps pendant l'ascension, la descente et le travail, le grimpeur doit faire face à l'échelle, et il doit avoir en tout temps deux mains et un pied, ou deux pieds et une main, en contact avec les barreaux de l'échelle et/ou avec les gardes latéraux. De cette manière, le grimpeur est moins enclin à devenir instable dans l'éventualité où un membre glisserait pendant l'ascension. Il est important de noter que le grimpeur ne doit pas porter d'objet dans une main ou l'autre qui pourrait interférer avec une prise ferme sur l'échelle. Autrement, les trois points de contact avec l'échelle ne peuvent pas être maintenus adéquatement, et le risque de chute est accru dans l'éventualité où une main ou un pied glisserait.

Subir con tres puntos de contacto

Los factores que contribuyen a caídas desde escaleras incluyen apuro, movimientos repentinos, falta de atención, condición de la escalera (desgastada o dañada), la edad o condición física del usuario, o ambas, y el calzado del usuario.

- Aunque el peso o el tamaño del usuario por lo general no incrementan la posibilidad de una caída, una postura de subida indebida provoca la torpeza del usuario y puede causar caídas. Reduzca sus probabilidades de caída al:
- Utilizar zapatos antideslizantes con suelas fuertes para prevenir el cansancio en los pies;
- Limpiar la suela de los zapatos para maximizar la tracción;
- Utilizar cables, un cinturón de herramientas o un asistente para alcanzar los materiales así las manos del escalador están libres al subir;
- Subir lenta y deliberadamente evitando movimientos repentinos;
- Nunca intentar mover la escalera mientras se encuentre parado en ella;
- Mantener el centro de la hebilla de su cinturón (estómago) entre las barandas laterales de la escalera al subir y trabajar. No se exceda o incline al trabajar así no se cae para el costado de la escalera o derriba la escalera mientras está parado en ella.

Al subir una escalera, es más seguro utilizar tres puntos de contacto ya que minimiza las posibilidades de resbalarse y caer de la escalera. En todo momento durante el ascenso, descenso y trabajo, el escalador debe mirar hacia la escalera y tener dos manos y un pie o dos pies y una mano en contacto con los escalones, peldaños o barandas laterales de la escalera. De esta forma, el escalador no perderá el equilibrio en caso de que una extremidad se resbale durante la subida. Es importante considerar que el escalador no debe cargar ningún objeto en las manos que pueda interferir con el fuerte agarre de la escalera. De lo contrario, los tres puntos de contacto con la escalera no pueden mantenerse adecuadamente y se incrementa la posibilidad de una caída en el caso de que se resbale una mano o un pie.