



# Sistema de Protección Personal Contra Caídas

HS02-012C (12-10)

Capacitación de Seguridad de 5 Minutos

Si usted es un empleado que trabaja en niveles elevados, de seis pies (1.8 metros) o más, por encima

de niveles menos altos, que no están protegidos por barandales o redes de seguridad, debe usar un dispositivo de protección personal contra caídas. También debe usar un dispositivo de protección personal contra caídas cuando esté trabajando en andamios suspendidos que solo cuentan con uno o dos puntos de suspensión. Las regulaciones federales que se muestran en el 29 CFR § 1926.451, también establecen los requisitos para el uso de los dispositivos de protección personal contra caídas en otros tipos de andamios. El dispositivo de protección personal contra caídas, es lo único que existe entre usted y una posible muerte o serias lesiones, si usted llegara a caer.

## ¿A qué nos referimos cuando hablamos de un dispositivo de protección personal contra caídas?

Un dispositivo de protección personal contra caídas, incluye un arnés de seguridad para usarse alrededor del cuerpo, o una cuerda de seguridad con un dispositivo de desaceleración y un anclaje substancial. Si su trabajo requiere que se mueva entre los puntos de anclaje, (tal como subir por una escalera a una torre de comunicaciones), usted debe usar dos cuerdas de seguridad. Sujétese al punto hacia el cual usted se está moviendo, antes de desenganchar la segunda cuerda de seguridad del punto anterior de anclaje. De esta manera, usted estará constantemente protegido.

## Inspeccione Antes de Cada Uso

Para garantizar la máxima protección del equipo de protección personal, usted debe inspeccionarlo, darle mantenimiento, y usarlo.

- Antes de cada uso, inspeccione su dispositivo de protección personal contra caídas y su equipo, según las instrucciones de inspección del fabricante, para asegurarse que no tenga defectos.
- Asegúrese que el arnés no tenga desgastes, cortes u otro tipo de daño.
- Si usted realiza trabajos de soldadura, revise que no tenga quemaduras causadas por salpicaduras o chispas.

- Revise que los extremos de la lengüeta del arnés no estén desgastados como resultado de abrocharla y desabrocharla. También revise que no falten ojales, y que éstos no estén desgastados. De igual manera, revise que no haya daño o desgaste en la parte donde la hebilla se une al arnés.
- Inspeccione que la hebilla no tenga deformaciones. La lengüeta de la hebilla debe moverse libremente y ocultarse en el marco de la hebilla.
- Asegúrese de que los anillos “D” no tengan fracturas, grietas u orillas ásperas y que se muevan libremente.
- Verifique que los remaches no tengan grietas o rebabas. Un remache doblado puede fallar si es puesto bajo presión.

## Las Cuerdas de Seguridad

Las cuerdas de seguridad con dispositivo de desaceleración deben ser cuerdas hechas de nylon, o su equivalente, con un mínimo de media pulgada de diámetro (1.2 cm) y una resistencia de peso de 5,000 libras. Las cuerdas deben ser amarradas de manera que si usted llegara a caer, no caería más de seis pies (1.8 metros). Al igual que con todas las otras partes del dispositivo, las cuerdas deben ser inspeccionadas de un extremo al otro antes de cada uso.

- Examine que la cuerda no tenga quemaduras y fibras gastadas, rotas o cortadas.
- Inspeccione que los ganchos de aseguramiento automático no tengan deformaciones en las secciones del pico y del ojo, así como también que no tengan grietas y superficies oxidadas y picadas.
- El pasador de seguridad debe acomodarse dentro del pico sin doblarse y no debe estar deformado. El resorte debe tener suficiente tensión para poder cerrar el seguro.

Si cualquier parte del sistema no llegara a pasar la inspección, ésta debe ser retirada del servicio inmediatamente, y antes de deshacerse de ella, debe ser destruida para evitar que otras personas la usen.

## **Cuidado y Mantenimiento**

No permita que ácidos, cáusticos u otros materiales corrosivos entren en contacto con los dispositivos de protección anti caídas, o con la cuerda de seguridad. Evite tirar al suelo el dispositivo y aléjelo de herramientas u objetos afilados. El cortar o perforar el dispositivo para hacerle agujeros adicionales puede debilitarlo, así como anular la garantía del fabricante. Nunca utilice gasolina u otros solventes que pudieran resecar el arnés. En lugar de esto, cubra los productos de cuero con una capa ligera de acondicionador para cuero. Tenga cuidado con los productos que contienen ingredientes como el aceite de pie de buey el cual podría degradar las costuras. Para los arneses de tela, use solamente el acondicionador recomendado por el fabricante. Guarde todos los arneses en compartimientos secos e independientes o cuélguelos de manera que no se dañen.

*Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.*

## **Recursos**

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation -TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) ofrece muchas publicaciones gratuitas sobre la seguridad, las cuales están disponibles en línea en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html), incluyendo la publicación Protección Contra Caídas para la Industria de la Construcción, así como la Muestra para un Programa por Escrito de Protección Contra Caídas de OSHA (Fall Protection Sample OSHA Written Program, por su nombre en inglés), la Seguridad con las Escaleras, y la Lista de Verificación para la Seguridad con los Andamios.

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite el sitio Web de la agencia en [www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html](http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html).

Esta capacitación de 5 minutos fue publicada con información de la Administración de la Seguridad y Salud Ocupacional y de TDI-DWC y es considerada correcta al momento de su publicación.